

THE WISDOM OF THE ENNEAGRAM



THE COMPLETE GUIDE TO
PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL
GROWTH FOR THE
NINE PERSONALITY TYPES



DON RICHARD RISO AND RUSS HUDSON
BESTSELLING CO-AUTHORS OF *Personality Types*

T

*Dokuz Kişilik Tipi İçin Psikolojik ve Manevi Gelişime
İlişkin Tam Kılavuz*

ENEGRAM'IN BİLGELİĞİ

DON RICHARD RISO
VE RUSS HUDSON



T h e Kişilik Enneagramı, eski ve modern psikolojik ve ruhsal öğretilerin modern bir sentezidir. Bu kitabın içeriği yazarların orijinal çalışmalarının sonucudur ve Enneagram materyallerinin hiçbir kısmı önceden var olan bir "sözlü gelenek" kapsamında kamuya aktarılmamıştır. Lütfen bu telif hakkıyla korunan materyalin fotokopisini çekmeyerek veya başka bir şekilde ihlal etmeyerek yazarların haklarına saygı gösterin. Bu kitabın telif hakkı saklıdır ve Bantam Books'un açık yazılı izni olmadan hiçbir şekilde tamamen veya kısmen çoğaltılamaz. Bu kitabın birden fazla kopyasını indirimli fiyatla edinmek istiyorsanız, lütfen bunları yayıncıdan toplu olarak sipariş edin. Sayfaya bakın390Bilgi siparişi için bu kitabın.



ENNEAGRAM'IN BİLGELİĞİ

*Bir Bantam Kitabı / Haziran 1999

Her hakkı saklıdır.

Telif Hakkı © 1999, Don Richard Riso ve Russ Hudson'a aittir.

Kapak resmi Rene Magritte'e (1898-1967) aittir.*La Grande Famille*.Telif hakkı © ARS, New York.Özel koleksiyon. Herscovici / AH Kaynağı, New York.

Kapak tasarımının telif hakkı © 1999, Cathy'ye aittir.Saksa.

TASARIM SUSAN YU RAN'DAN.

Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama ve erişim sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiçbir biçimde veya hiçbir yöntemle çoğaltılamaz veya aktarılamaz.

Bilgi için adres: Bantam Books.

Kongre Kütüphanesi Yayındaki Verilerin KataloglanmasıRiso, Don Richard.

Enneagramın bilgeliği: dokuz kişilik tipi için psikolojik ve ruhsal gelişime ilişkin eksiksiz rehber / Don Richard Riso ve Russ Hudson, s. santimetre.

Bibliyografik referanslar içerir.

ISBN 0-553-37820-1

1. Manevi yaşam. 2. Enegram. 1.Hudson, Russ. II. Başlık.

BL624.R57 1999 155.2'6 –

Bantam Books, Random House, Inc.'nin bir bölümü olan Bantam Books tarafından yayınlanmaktadır. "Bantam Books" kelimelerinden ve horoz tasvirinden oluşan Itstrademark, ABD Patent ve Ticari Marka Ofisi'nde ve diğer ülkelerde tescillidir. Marca Registrada.Bantam Books, 1540 Broadway, New York, New York 10036.

AMERIKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDE BASILMIŞTIR

Övgü

ENEGRAM'IN BİLGELİĞİ

"Enneagram'ın Bilgeliği birçok önemli bir kitap. Riso ve Hudson, Enneagram'ın yatay türlerini dikey farkındalık düzeyleri sistemiyle birleştirerek insan ruhunun ilk gerçek anlamda bütünleşmiş modellerinden birini ürettiler. Bu öncü çalışmanın önemine ek olarak, insanın büyüme ve gelişmesine ilişkin tam kapsamlı bir modelden daha azının mutlak yetersizliğine işaret etmektedir. Şiddetle tavsiye edilir."

— Ken Wilber, yazarı *Anlam ile Satılanın Evliliği*

"Bu kitabı yalnızca kişisel dönüşüm yolundaki herkese değil, eş, aile üyesi, iş arkadaşı veya arkadaş olsun, başkalarının karmaşık iç dünyasını anlamak isteyen herkese şiddetle tavsiye ediyorum. Anketler eğlenceli ve aydınlatıcıydı. Kendim hakkında çok yararlı bilgiler aldım, büyümek için kendimi zorlu hissettim ve şefkatimin derinleşmesini deneyimledim. Belki de en derin katkısı *Enneagram'ın Bilgeliği*' bilgelik' kelimesine yansır. Yazarlar, insan doğasının karmaşıklığını, hepimizde yankılanan ruhsal özlemi ve olasılığımızın artan seviyelerini açıkça aktarıyorlar. Ama bizi orada bırakmıyorlar. Kişisel ve ruhsal gelişim için açık bir yol sunuyorlar."

— Harville Hendrix, Ph.D., yazarı *İstedığınız Aşka Ulaşmak*

"Don Riso ve Russ Hudson, Enneagram'ın zenginliği ve derinliğinden düşünceli bir şekilde yararlanıyor ve onun bir dönüşüm aracı olarak gücünü çağırıştırıyor. *Enneagram'ın Bilgeliği* kendi bilgeliği ve derinliğiyle doludur. Kendinizi tekrar tekrar oraya dönerken ve yeni hazineler keşfederken bulacaksınız."

— Tony Schwartz, yazarı *Gerçekten önemli olan ne*

"*Enneagram'ın Bilgeliği* sadece bu eski kişilik tipolojisinin açık ve kapsamlı bir tanımı ve tartışması değil, aynı zamanda onun kullanımına ve daha da geliştirilmesine büyük ve orijinal bir katkıdır. Don Riso ve Russ Hudson, kişinin kendi kişilik tipini belirlemesine ve bu bilgiyi şifa ve psikospiritüel dönüşüm için kullanmasına olanak tanıyan basit, pratik yönergeler ve testler tasarladılar."

— Stanislav Grof, MD, yazarı *Kendini Keşfetme Seriyeni*

ENNEAGRAM KAYNAKLARI

DON RICHARD RISO

Sistemin psikolojisi ve maneviyatı için temel rehber
ENNEAGRAM'IN BİLGELİĞİ (1999)
Ve Russ Hudson

*Enneagram açıklamaları ve teorisinin en eksiksiz kaynağı*KİŞİLİK TİPLERİ •
Kendini Keşfetmek İçin Enneagramı Kullanmak (1987, 1996)
Russ Hudson ile revize edildi

*Enneagramın günlük yaşamdaki pratik uygulamaları*ENNEAGRAM'I ANLAMAK
Kişilik Tiplerine İlişkin Pratik Kılavuz (1990)

*Son derece doğru bir kişilik testiyle Enneagram'a giriş*KİŞİLİK TÜRÜNÜZÜ
KEŞFETMEK Yeni Enneagram Anketi (1992, 1995)

*Her tür için manevi ve psikolojik ilham*ENNEAGRAM DÖNÜŞÜMLERİ
Kişilik Türünüzü İyileştirmeye Yönelik Açıklamalar ve Onaylar (1993)

*Nightingale-Conant'tan yedi saatlik ses bandı tanıtımı*ENNEAGRAM'IN GÜCÜ
Russ Hudson ile Yeni Bir Kendini Keşif Teknolojisi

*Simon ve Schuster'dan iki saatlik bir özet*ENNEAGRAM'IN GÜCÜ Russ Hudson
ile Yeni Bir Kendini Keşif Teknolojisi

*Bu kitabı buna adadık
Tüm Varlığın Temeli,
Kendisinden geldiğimiz kişi,
ve kime döneceğimizi,
Bilgeliğın Kaynağı ve Işıkların Işığı,
her şeyin Yapıcısı, Yenileyicisi ve Koruyucusu.
Kalbimizden gelen bu kitap,
okuyan herkesin yüreğine konuşun.*

İ Ç İ N D E K İ L E R

Önsöz – Işığın Varlıkları1

I ▼ İÇE YOLCULUK	7
1 Kişilik Türünüzü Belirleme9	
<i>Dokuz Türün Tanıtılması</i>	10
<i>Riso-Hudson GÖREVİ</i>	13
2 Kadim Kökler, Modern Anlayışlar19	
3 Öz ve Kişilik27	
4 Farkındalığı Geliştirme36	
5 Üçlü Benlik49	
<i>Üçlüler</i>	49
<i>Sosyal Tarz - Hornevi Grupları</i>	59
<i>Başa Çıkma Tarzı - Harmonik Gruplar</i>	64
6 Dinamikler ve Varyasyonlar 69	
<i>Kanatlar</i>	69
<i>İçgüdüsel Varyantlar</i>	70
<i>Gelişim Düzeyleri</i>	75
<i>Bütünleşmenin ve Parçalanmanın Yönleri</i>	87

II OKUZ KİŞİLİK TÜRLERİ

TĐ
95

- 7 *Birini Yazın:* REFORMER97
- 8 *İkinci Tip:*YARDIMCI '125
- 9 *Üçüncü Tip:*BAŞARI151
- 10 *Dördüncü Tip:*BİREYCI178
- 11 *Beşinci Tip:*ARAŞTIRMACI206
- 12 *Altı Tip:*SADAKAT233
- 13 *Yedi Tip:*Meraklı260
- 14 *Sekiz Tip:*CHALLENGER287
- 15 *Dokuz yazın:*BARIŞ YAPICI314

III NÜŞÜM ARAÇLARI 341

TĐÖ

- 16 Enneagram ve Manevi Uygulama 343
- 17 Manevi Yolculuk – Her Zaman Şimdi367

Teşekkür384

. Kaynakça387

Daha Fazla Bilgi İçin390

Ö N S Ö Z

Işık Varlıkları

HEPİMİZ HAREKETLİYİZderin bir iç huzursuzlukla. Tam olarak ne olduğunu tanımlamak genellikle zor olsa da, bu huzursuzluğu içimizde bir şeylerin eksik olduğu duygusu olarak hissedebiliriz. Neye ihtiyacımız olduğunu veya istediğimizi düşündüğümüz hakkında her türlü düşünceye sahibiz: daha iyi bir ilişki, daha iyi bir iş, daha iyi bir fizik, daha iyi bir araba ve daha fazlası. Eğer o mükemmel ilişkiyi, işi ya da yeni “oyuncağı” edinirsek huzursuzluğun ortadan kalkacağına ve kendimizi tatmin olmuş ve tamamlanmış hissedeceğimize inanıyoruz. Ancak deneyimlerimiz bize yeni arabanın kısa bir süreliğine de olsa kendimizi daha iyi hissetmemizi sağladığını gösteriyor. Yeni ilişki harika olabilir ama asla bizi düşündüğümüz kadar tatmin etmez. Peki biz neyiz *Gerçekten*arıyor?

Bir an düşünersek, kalbimizin özlemini çektiği şeyin farkına varabiliriz. *kim olduğumuzu bilmek* *Veneden buradayız?* Ancak kültürümüzde bizi bu önemli soruların yanıtlarını aramaya teşvik eden çok az şey var. Bize, öncelikle dışsal servetimizin artması durumunda yaşam kalitemizin artacağı öğretili. Ancak er ya da geç, dışsal şeylerin kendi başlarına değerli olmalarına rağmen ruhumuzun derin huzursuzluğuna çare olamayacağını fark ederiz.

Peki cevapları nerede arayabiliriz?

Kişisel dönüşümle ilgili şu anda mevcut olan kitapların çoğu, hepimizin olmak isteyeceği türden bir insandan etkileyici bir şekilde bahsediyor. Şefkatin, topluluğun, iletişimin ve yaratıcılığın hayati öneminin farkındadırlar. Ancak bu (ve diğer) nitelikler ne kadar güzel ve çekici olsa da, bunları korumayı veya günlük yaşamlarımızda uygulamaya koymayı son derece zor buluyoruz. Kalplerimiz uçmayı özlüyor, ancak neredeyse her zaman acı verici bir şekilde korkunun, kendi kendini yenilgiye uğratan alışkanlıkların ve cehaletin kayalarına çarpıyoruz. Çoğu zaman iyi niyetlerimiz ve asil umutlarımız yeni hayal kırıklığı kaynakları haline gelir. Kendimizden vazgeçeriz, tanıdık dikkat dağıtıcı şeylere döneriz ve tüm

"Her canlıda kendisi olmak isteyen bir parça vardır; iribaştan kurbağaya, krizalitten kelebeğe, hasarlı bir insandan bütüne dönmek isteyen. Maneviyat budur."

.ELLEN BAS

"Bana öyle geliyor ki gerçeği bulmak, Tanrı'yı bulmak için bir yolculuğa çıkmadan önce, harekete geçmeden önce, başka biriyle herhangi bir ilişkiye girmeden önce... önce kendimizi anlamaya başlamamız çok önemli."

KRISHNAMURTI

"Yaşınız, yetiştirilme tarzınız veya eğitiminiz ne olursa olsun, sizi oluşturan şey çoğunlukla kullanılmayan potansiyeldir."

GEORGE LEONARD

Popüler psikoloji kitaplarının büyük çoğunluğu yanlış yönlendirilmiş mi yoksa yanlış mı? İnsanlar gerçekten daha eksiksiz ve tatmin edici hayatlar yaşamaktan aciz mi? Tarih boyunca büyük manevi ve ahlaki öğretmenler her zaman büyüklüğe ulaşma potansiyeline sahip olduğumuzda, aslında gerçek anlamda ilahi yaratıklar olduğumuzda ısrar etmişlerdir. Peki neden bu durumu tanımak ve ona göre yaşamak bu kadar zor buluyoruz?

Kişisel gelişim kitaplarının çoğunun mutlaka yanlış olmadığına inanıyoruz.*ama sadece eksik*Örneğin, kilo verme gibi temel bir konuda bile, bir kişinin kilo problemi ya da yiyeceklerle ilgili sorunlarının olmasının pek çok olası nedeni vardır: şeker duyarlılığı, diyetle aşırı yağ ya da kaygıyı bastırmak için sinirsel yemek yeme ya da herhangi bir sayıda başka duygusal sorun. Soruna neden olan spesifik temel sorunlar belirlenmeden, ne kadar çaba harcarsa da hiçbir çözüm mümkün değildir.

Kişisel gelişim yazarlarının reçeteleri genellikle kendisi için kişisel olarak işe yarayan yöntemlere dayanır ve kendi psikolojik yapısını ve kişisel sürecini yansıtır. Eğer okuyucunun benzer bir psikolojik yapısı varsa yazarın yöntemi etkili olabilir. Ancak çok az "eşleşme" varsa okuyucu yardım etmek yerine yanıltılabilir.

Bu nedenle büyümeye yönelik herhangi bir etkili yaklaşım, farklı türden insanların olduğu gerçeğini hesaba katmalıdır. —*farklı kişilik tipleri*. Tarihsel olarak pek çok psikolojik ve ruhsal sistem bu temel içgörüyü ele almaya çalışmıştır: astroloji, numeroloji, dört klasik mizaç (soğukkanlı, asabi, melankolik ve iyimser), Jung'un psikolojik türler sistemi (dışa dönük ve içe dönük yönelimler çarpı duyum, sezgi, duygu, ve düşünme işlevleri) ve diğerleri. Dahası, bebek gelişimi ve beyin bilimi alanındaki son araştırmalar, farklı insan türleri arasındaki temel mizaç farklılıklarının biyolojik bir temele sahip olduğunu göstermiştir.

Bu çeşitlilik, bir kişi için iyi bir tavsiyenin bir başkası için neden felaket olabileceğini açıklıyor. Bazı tiplere duygularına daha fazla odaklanmaları gerektiğini söylemek, boğulan bir adama su atmaya benzer. Diğer türlere kendilerini daha fazla göstermeleri gerektiğini söylemek, anoreksik bir kişiyi diyetle sokmak kadar aptalcadır. Kendimizi, ilişkilerimizi, ruhsal gelişimimizi ve diğer birçok önemli konuyu anlarken, türün (cinsiyetin, kültürün ya da kuşak farklılıklarının değil) önemli faktör olduğunu göreceğiz.

Eğitim, bilim, iş dünyası, beşeri bilimler ve terapi gibi pek çok alanda ve hepsinden önemlisi maneviyat ve dönüşüm çalışmalarında kişilik türlerine ilişkin farkındalığın gerekli olduğuna inanıyoruz. Huzursuz özelemlerimiz evrensel olsa da, bunların nasıl ifade edildiği çok daha özeldir ve aslında tüm hayata yaklaştığımız "filtrenin" bir işlevidir. Kendimizi ve etrafımızdaki dünyayı anlamak, kendimizi ifade etmek, kendimizi savunmak,

geçmişimizle yüzleşmek ve geleceğimizi tahmin etmek, öğrenmek, sevinmek ve aşık olmak bizim kişilik tipimizdir.

Peki ya kendimiz ve başkaları hakkında daha fazla içgörüyü sahip olmamızı sağlayacak bir sistem olsaydı? Peki ya filtrelerimizi daha net bir şekilde ayırt etmemize ve onları doğru şekilde hesaba katmamıza yardımcı olsaydı? Ya bu sistem bize temel psikolojik sorunlarımızın yanı sıra kişiler arası güçlü ve zayıf yönlerimizi de gösterebilseydi? Ya bu sistem uzmanların ya da guruların beyanlarına ya da doğum tarihimize ya da doğum sıramıza değil de kişilik kalıplarımıza ve kendimizi dürüstçe keşfetme isteğimize bağlı olsaydı? Peki ya bu sistem bize yalnızca temel sorunlarımızı göstermekle kalmayıp, aynı zamanda bunlarla baş etmenin etkili yollarını da gösterseydi? Peki ya bu sistem bizi ruhumuzun derinliklerine de yönlendiriyorsa? Böyle bir sistem var ve buna Enneagram deniyor.'

"Ruhsal açıdan konuşursak, kişinin istediği, arzuladığı ve ihtiyaç duyduğu her şey her zaman mevcuttur, burada ve şimdi erişilebilirdir; görme gözleri olanlar için."

İŞİK VARLIKLARI

Hayatımın en önemli olaylarından biri, birkaç yıl önce New York'un kuzey kesiminde bir haftalık manevi inzivaya katıldığımda başıma geldi Don. Yaklaşık ellimiz öğretmenimizin sahibi olduğu yüzyılın başından kalma bir otelde kalıyorduk. Eski evin zemini ve iç kısmı sürekli bakıma ihtiyaç duyduğundan, burası bizim için meşakkatli el işleri yapmamız için mükemmel bir yerdi ve çalışırken dirençlerimizi ve tepkilerimizi gözlemlememiz için bir fırsattı. Yaz sıcağı yoğundu, duşlar azdı, ortak banyolarda kuyruklar uzundu ve dinlenme süreleri neredeyse hiç yoktu. Bildiğimiz gibi tüm bu fiziksel ve toplumsal koşullar, bu canlı laboratuvarın yoğunluğunda kendimizi daha net gözlemleyebilmemiz için, kişilik "özelliklerimizi" ortaya çıkarmak üzere öğretmenimiz tarafından tasarlandı.

Bir öğleden sonra bize, ev işleri arasında kırk beş dakikalık bir sekerleme yapma fırsatı verildi. Eski otelin dış cephesindeki boyayı kazımakla görevlendirilmiştim ve çok geçmeden tepeden tırnağa küçük, yıpranmış talaşlarla kaplandım. Çalışma seansımızın sonunda o kadar yorgun ve terliydim ki ne kadar pis hissettiğimi umursamıyordum; biraz kestirmeye ihtiyacım vardı ve ev işlerimizden çıkar çıkmaz yukarı çıkıp yatağa giren ilk kişi ben oldum. Yurt odasını benimle paylaşan diğer çocukların çoğu kısa bir süre sonra kendilerini içeri sürüklediler ve beş dakika içinde hepimiz uykuya daldık.

Tam o sırada geriye kalan tek oda arkadaşımız Alan odaya daldı. Grup üyelerinin çocuklarına bakmakla görevlendirilmişti ve eşyaları etrafa fırlatma şeklinden, kendisi kestirmek için görevden erken çıkamadığı için kızgın olduğu açıktı. Ancak kimsenin dinlenmemesi için yeterince ses çıkaracak zamanı vardı.

"Ruh, tüm yaşamda görünür
kılınan görünmez bir güçtür."

MAYA ANGELOU

Ancak Alan kapıdan içeri girdikten kısa bir süre sonra, başıma inanılmaz bir şey geldi: Ona karşı olan olumsuz tepkilerimin, istasyona giren bir tren gibi vücudumda yükseldiğini gördüm. *Trene binmedim*. Basit bir netlik anında, Alan'ı öfkesi ve hayal kırıklığıyla gördüm - daha fazla ayrıntıya girmeden davranışlarının ne olduğunu gördüm - ve öfkemin onu almasına izin verecek şekilde "yüklendiğini" gördüm - ve hiçbir tepki vermedim ondan.

Öfke ve kendimi haklı çıkarma tepkilerimi bunlara göre hareket etmek yerine sadece gözlemlediğimde, sanki bir anda gözlerimden bir perde çekilmiş gibiydi ve *Açıldım*. Normalde algımı engelleyen bir şey bir anda dağıldı ve dünya tamamen canlandı. Alan aniden sevimli biri haline geldi ve her ne olursa olsun diğer çocukların tepkileri mükemmeldi. Aynı şaşırtıcı şekilde başımı çevirip pencereden dışarı baktığımda etrafımdaki her şeyin içten parıldadığını gördüm. Ağaçlara vuran güneş ışığı, rüzgarda yaprakların sallanması, eski pencere çerçevesindeki camların hafif çingırağı, kelimelerle anlatılamayacak kadar güzeldi. Her şeyin ne kadar mucizevi olduğunu görünce büyülendim. Kesinlikle her şey çok güzeldi.

Öğleden sonra meditasyonu için grubun geri kalanına katıldığımdaya hâlâ bu şaşkınlık ve coşku içindeydim. Meditasyon derinleştikçe gözlerimi açtım ve odanın etrafına baktım ve yalnızca içsel bir vizyon olarak tanımlayabileceğim bir şeye düştüm, bunun izlenimi yıllardır benimle kaldı.

Gördüğüm şey, oradaki herkesin bir "ışık varlığı" olduğuydu. Herkesin ışıktan oluştuğunu, ışık formları gibi olduğumuzu ama üzerinde bir kabuk oluştuğunu açıkça gördüm. Kabuk katran gibi siyah ve lastiklidir ve herkesin gerçek içsel benliği olan iç ışığı gizlemiştir. Bazı katran lekeleri çok kalındır; diğer alanlar daha ince ve daha şeffaftır. Kendileri üzerinde daha uzun süre çalışanlarda daha az katran bulunur ve iç ışıklarını daha fazla yayarlar. Kişisel geçmişleri nedeniyle diğerleri daha fazla katranla kaplıdır ve bundan kurtulmak için çok fazla çalışmaya ihtiyaç duyarlar.

Yaklaşık bir saat sonra görüntü karardı ve sonunda kapandı. Meditasyon bittiğinde yapacak daha çok işimiz vardı ve ben de en sık kaçınılan görevlerden biri olan buharlı mutfakta bulaşık yıkamak için acele ettim. Ancak coşkunun kalıntısı hâlâ elle tutulur olduğundan, bu angarya da bir anlık mutluluktu.

Bu hikayeyi sadece kişisel olarak benim için önemi nedeniyle değil, aynı zamanda konuştuğumuz şeyleri bana grafiksel olarak gösterdiği için paylaşıyorum. Bu kitapta anlatılanlar gerçektir. Kendimizi dürüstçe ve yargılamadan gözlemlersek, kişiliğimizin mekanizmalarını iş başında görürsek, *uyanabiliriz ve hayatlarımız güzelliğin ve neşenin mucizevi bir şekilde ortaya çıkışı olabilir.*

BU KİTABI KULLANMAK

Enneagram bize ancak kendimize karşı dürüst olursak yardımcı olabilir. Bu nedenle, sistemin öğeleri ve bu kitap, kendini gözlemlene ve kendini sorgulama için bir rehber olarak en iyi şekilde kullanılır. Bu kitabı, bu şekilde kullanmanıza yardımcı olacak birçok pratik özellik ile tasarladık:

- Her türün iyileştirme tutumları, yetenekleri ve kendine özgü dönüşüm süreci.
- Sorunlu alışkanlıklar ve tepkiler nasıl "gözlemlenip bırakılabilir"?
- Her türün motivasyonlarıyla nasıl çalışılır?
- Bilinçsiz çocukluk mesajları
- Her tür için tedavi stratejileri
- Her tür için "Manevi sıçrama başlangıçları", Uyandırma Çağrıları ve Kırmızı Bayraklar
- Günlük yaşamınızda farkındalığı nasıl geliştirebilirsiniz?
- Her tür için İç Çalışma oturumları ve uygulamaları
- Sürekli ruhsal gelişim için sistem nasıl kullanılır?

Bu kitaptaki alıştırmaları bir tür günlükte yapmak faydalı olacağından, bu amaç için bir not defteri veya gevşek yapraklı bir dosya ayırmak isteyebilirsiniz. Kendi kişilik tipiniz ve diğer sekiz tip hakkında okurken size gelecek içgörülerini kaydetmek için İç Çalışma Günlüğünüzü kullanmanızı öneririz. Çoğu insan bu bilginin aynı zamanda her türlü ilgili konuyu, anıyı ve yaratıcı ilhamı da beraberinde getirdiğini fark eder.

İçsel Çalışma Günlüğünüzün ilk alıştırmaları olarak, otobiyografi değil, kendi biyografinizi yazmanızı öneririz. Kendiniz hakkında üçüncü şahıs olarak yazın; yani "ben" yerine "o" veya "o" olarak yazın. Hayat hikayenizi, ilk yıllarınızdan (ya da aile geçmişiniz hakkında bildiklerinizden daha erken) başlayarak, sanki başka birini anlatıyormuş gibi günümüze kadar anlatın. Ayrıca İç Çalışma Günlüğünüzde her on yıla bir sayfa ayırarak, daha fazlasını hatırladıkça ilgili düşünce ve gözlemleri eklemenize yer bırakmak isteyebilirsiniz. Edebi veya "doğru" olma konusunda endişelenmeyin. Önemli olan hayatınızı bir bütün olarak, sanki başkası anlatıyormuş gibi görebilmenizdir.

Hayatınızda, iyi ya da kötü, asla aynı olmayacağını bildiğiniz, travmalarınız ve zaferleriniz gibi belirleyici anlar nelerdi? Hayatınızdaki en önemli insanlar kimlerdi; mücadelelerinize ve gelişiminize "tanık" olarak hareket edenler, sizi incitenler ve anlayışlı akıl hocalarınız ve arkadaşlarınız olanlar kimlerdi? Mümkün olduğunca ayrıntılı olun.

Bir şeyler eklemek istediğinizde ve bu kitapta ilerledikçe biyografinize geri dönün ve kendinize dair daha fazla fikir edinin. Kendinizi daha derinlemesine anladıkça hikayeniz daha zengin ve anlamlı hale gelecektir.

BÖLÜM I



*The
içe doğru
Seyahat*

B Ö L Ü M I



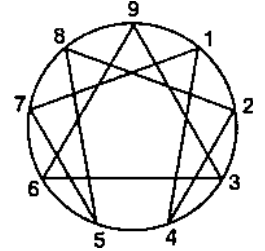
KİŞİLİK TÜRÜNÜZÜ BELİRTMEK



ENNEAGRAM ("HERHANGİ BİR gram" olarak telaffuz edilir), insan doğasının dokuz temel kişilik tipini ve bunların karmaşık ilişkilerini haritalandıran geometrik bir şekildir. Bu, kökleri birçok farklı eski gelenekten gelen manevi bilgeliğe dayanan modern psikolojinin bir gelişmesidir. - *Enegram* Yunancadan "dokuz" anlamına gelir - *ennea* - ve "şekil" - *gramolar*; dolayısıyla "dokuz köşeli bir rakamdır" ^{yy} ure.

Kişilik tipinin modern Enneagramı birçok farklı manevi ve dini gelenekten sentezlenmiştir. Bunların çoğu, Hristiyanlar, Budistler, Müslümanlar (özellikle Sufiler) ve Yahudiler (Kabala'da) tarafından binlerce yıldır biriktirilen evrensel bilgeliğin, daimi felsefenin yoğunlaşmasıdır. Enneagram'ın özü, insanların maddi dünyada enkarne olmuş ruhsal varlıklar olduğu ve yine de gizemli bir şekilde Yaratıcı ile aynı yaşamı ve Ruhunu bünyesinde barındırdığına dair evrensel anlayıştır. Yüzeysel farklılıkların ve görünümünün altında, yanılısma perdelerinin arkasında, her bireyde İlahi Vafın ışığı parlar. Ancak çeşitli güçler bu ışığı gizler ve her manevi geleneğin, insanlığın İlahi olanla bağlantısını nasıl kaybettiğini açıklayan mitleri ve doktrinleri vardır.

Enneagram'ın en güçlü yönlerinden biri, tüm doktrinsel farklılıklardan uzak durmasıdır. Hemen hemen her büyük dini inançtan bireylerin, manevi varlıklar olarak temel birliğini yeniden keşfetmelerine yardımcı oldu. Bu nedenle Enneagram, günümüz dünyasında beyaz ile siyahı, erkek ile kadını, Katolik ile Protestan, Arap ile Yahudiyi, heteroseksüel ile eşcinseli, zengin ile fakiri göstermek açısından son derece değerli olabilir; tamamen yeni bir ortak insanlık düzeyi. Enneagram'ın yardımıyla Altıların diğer Altılar gibi olduğunu keşfedeceğiz ve



ENNEAGRAM

"Tüm manevi geleneklerden gelen büyük metaforlar - lütuf, kurtuluş, yeniden doğmak, yanılısamadan uyanmak - geçmişimin şartlanmışlığını aşmanın ve yeni bir şey yapmanın mümkün olduğuna tanıklık ediyor."

"Ağlama; öfkelenmeyin.
Anlamak."

SPINOZA

kendi türlerindeki diğer kişilerle aynı değerleri paylaştıkları. Siyah olanlar, beyaz olanlara hayal edebileceklerinden çok daha fazla benzerler, vb. Eski cehaleti ve korkuyu ortadan kaldıran yeni bir topluluk ve şefkat düzeyi ortaya çıkıyor.

Ancak Enneagram bir din değildir; kişinin dini yönelimine de müdahale etmez. Tam bir manevi yol gibi görünmüyor. Yine de tüm manevi yolların temelini oluşturan bir unsurla ilgilenir: *kendini bilme*.

Kişisel bilgi olmadan ruhsal yolculuğumuzda çok fazla ilerleyemeyiz ve kaydettiğimiz ilerlemeyi sürdüremeyiz. Dönüşümsel çalışmanın en büyük tehlikelerinden biri, egonun aşkın olana çok çabuk sıçrayarak derin psikolojik çalışmadan kaçmaya çalışmasıdır. Bunun nedeni egonun her zaman kendisini gerçekte olduğundan çok daha "ileri" olarak düşünmesidir. Kaç tane birinci sınıf acemi azizliğe neredeyse hazır olduklarına kendilerini ikna etti? Rekor kıran bir sürede aydınlanmaya ulaştıklarından emin olan kaç meditasyon öğrencisi var?

Gerçek öz-bilgi, bu tür kendini kandırmaya karşı paha biçilmez bir koruyucudur. Enneagram bizi bir yerlere götürür (ve gerçek ilerlemeyi mümkün kılar) çünkü gerçekte bulunduğumuz yerden çalışmaya başlar. Ulaşabileceğimiz ruhsal yükseklikleri ortaya çıkardığı kadar, hayatımızın karanlık ve özgür olmayan yönlerine de açık ve yargısız bir şekilde ışık tutar. Eğer maddi dünyada manevi varlıklar olarak yaşayacaksak, o zaman bunlar en çok keşfetmemiz gereken alanlardır.

Mevcudiyet(farkındalık, farkındalık), *kendini gözlemleme pratiği*(kendini tanımaktan elde edilen) *ve kişinin deneyimlerinin ne anlama geldiğini anlamak*(topluluk veya manevi sistem gibi daha geniş bir bağlam tarafından sağlanan doğru bir yorum) dönüşümsel çalışma için ihtiyaç duyulan üç temel unsurdur. *Yapılını* sağlar, *Senikinci*yi sağlayın ve *Enneagram* üçüncüsünü sağlar. Bu üçü bir araya geldiğinde her şey çok çabuk gerçekleşebilir.

"Bizi kendimizden ayıran
uçurumu aşamazsak, aya yelken
açmakla ne kazanabiliriz?"

THOMAS MERTON

DOKUZ TÜRÜN TANITIMI

Enneagram ile çalışmak, türünüzü tanımladığınızda ve onun baskın sorunlarını anlamaya başladığınızda başlar.

Kendimizde dokuz tür davranışın tümünü tanyacak olsak da, en tanımlayıcı özelliklerimiz bu türlerden birinde kök salmıştır. 13. sayfada temel türünüzü daraltmanıza yardımcı olabilecek Riso-Hudson QUEST adlı bir anket bulacaksınız ve her tür bölümünün başında ikinci bir bağımsız test, Riso-Hudson TAS veya Tür Tutum Sıralayıcısı bulunmaktadır. Bulgularınızı kontrol etmenize yardımcı olmak için. Bu iki test ile türdeki açıklamalar ve alıştırmalar arasında

Bölümlerde türünüzü yüksek bir kesinlikle keşfedebilmeniz gerekir.

Şimdilik, hangi iki veya üç kişinin kendinize en çok benzediğini görmek için aşağıdaki tür adlarını ve kısa açıklamaları okuyun. Burada listelenen özelliklerin yalnızca öne çıkan birkaç özellik olduğunu ve her kişinin tüm yelpazesini temsil etmediğini unutmayın. tip.

"İnsanlar kendilerini bilselerdi,
Tanrı onları iyileştirir ve affederdi."

PASCAL'IN

Birinci Tip: TheRefomier.Theilkeli, idealist tip. Güçlü bir doğru ve yanlış duygusuna sahip olanlar, etik ve vicdanlıdırlar. Onlar her zaman bir şeyleri iyileştirmeye çalışan ama hata yapmaktan korkan öğretmenler ve mücadeleçilerdir. İyi organize olmuş, düzenli ve titizdirler, yüksek standartları korumaya çalışırlar, ancak eleştirel ve mükemmeliyetçiliğe de kayabilirler. Genellikle bastırılmış öfke ve sabırsızlıkla ilgili sorunlar yaşarlar.

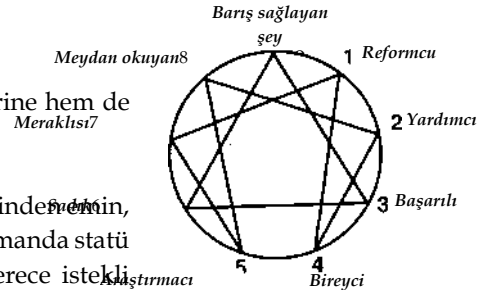
En iyi hallerinde,Sağlıklı olanlar bilge, anlayışlı, gerçekçi, asil ve aynı zamanda ahlaki açıdan kahramandırlar.

İkinci Tip: Yardımcı.İlgili, kişilerarası tip. İkiler empatik, samimi ve sıcak kalplidir. Dost canlısı, cömert ve fedakardırlar ama aynı zamanda duygusal, gurur verici ve insanları memnun edebilirler. Başkalarına yakın olmaya güdülenirler ve sıklıkla kendilerine ihtiyaç duyulsun diye başkaları için bir şeyler yaparlar. Genellikle kendilerine bakma ve kendi ihtiyaçlarını kabul etmede sorunlar yaşarlar.

Ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlar.

Sağlıklı İkililer bencil değildirler, fedakardırlar ve hem kendilerine hem de başkalarına koşulsuz sevgi duyarlar.

Üçüncü Tip: Başarılı.Uyumlu, başarı odaklı tip. Üçlü tip kendinden emin, çekici ve çekicidir. Hırslı, yetkin ve enerjik olan bu kişiler aynı zamanda statü bilincine sahip olabilirler ve kişisel gelişim konusunda son derece istekli olabilirler. Üçler genellikle kendi imajlarıyla ve başkalarının onlar hakkında ne düşündüğüyle ilgilenirler. Genellikle işkoliklik ve rekabetçilik konusunda sorunlar yaşarlar.



RİSO-HUDSON TİPİ İSİMLİ ENNEAGRAM

düşünceleri ve hayali yapılarıyla meşguller. Bağlantısız hale gelirler ancak yine de gergin ve yoğunurlar. Tipik olarak izolasyon, eksantriklik ve nihilizm ile ilgili sorunları vardır.*En iyi hallerinde*, Sağlıklı Beşler ileri görüşlü öncülerdir, genellikle zamanlarının ilerisindedirler ve dünyayı tamamen yeni bir şekilde görebilirler.

Altıncı Tıp Sadık Taahhütlü, güvenlik odaklı tür. Altılılar güvenilir, çalışkan ve sorumluluk sahibidirler, ancak aynı zamanda savunmacı, kaçamak ve son derece kaygılı da olabilirler; bir yandan strese şikayet ederken bir yandan da koşabilirler. Genellikle temkinli ve kararsızdır ancak aynı zamanda tepkisel, meydan okuyan ve asi de olabilirler. Genellikle kendinden şüphe etme ve şüphe etme sorunları yaşarlar.*En iyi hallerinde*, Sağlıklı Altılılar içsel olarak istikrarlıdır, kendine güvenir ve kendine güvenir, zayıf ve güçsüzleri cesaretle destekler.

Yedinci Tıp Menkı Meşgul, üretken tip. Yediler çok yönlü, iyimser ve kendiliğindendir. Eğlenceli, neşeli ve pratik olmalarının yanı sıra aşırı genişleyebilir, dağınık ve disiplinsiz de olabilirler. Sürekli olarak yeni ve heyecan verici deneyimler ararlar, ancak hareket halindeyken dikkatleri dağılabilir ve yorulabilirler. Genellikle yüzeysellik ve dürtüsellik sorunları yaşarlar.*En iyi hallerinde*, Sağlıklı Yediler yeteneklerini değerli hedeflere odaklar, neşeli, son derece başarılı ve minnettar olurlar.

Sekizinci Tıp Challenge Güçlü, hakim tip. Sekizler kendine güvenen, güçlü ve iddialı kişilerdir. Koruyucu, becerikli ve kararlı olmalarının yanı sıra gururlu ve otoriter de olabilirler. Sekizler çevrelerini kontrol etmeleri gerektiğini hissederler ve çoğu zaman çatışmacı ve korkutucu olurlar. Genellikle başkalarına yakın olmalarına izin verme konusunda sorunlar yaşarlar.*En iyi hallerinde*, Sağlıklı Sekizler kendi kendilerine ustalaşırlar; güçlerini başkalarının hayatlarını iyileştirmek için kullanırlar, kahraman, cömert ve bazen de tarihsel olarak büyük olurlar.

Dokuzuncu Tıp Başarı Rahat, kendini geri planda tutan tip. Dokuzlar kabulleniyor, güveniyor ve istikrarlı. İyi huylu, iyi kalpli, uyumlu ve destekleyicidirler ancak aynı zamanda barışı korumak için başkalarıyla birlikte hareket etmeye de çok istekli olabilirler. Her şeyin çatışmasız olmasını isterler ancak kayıtsız kalma ve üzücü her şeyi en aza indirme eğiliminde olabilirler. Genellikle pasiflik ve inatçılık sorunları yaşarlar.*En iyi hallerinde*, Sağlıklı Dokuzlar boyun eğmez ve her şeyi kucaklar; insanları bir araya getirebilir ve çatışmaları çözebilirler.

ANKETLER

14-15. sayfalarda yer alan ilk anket, Riso-Hudson QUEST, Qt/ick Enneagram Sorting 7est'tir. Bu test, türünüz için olasılıkları beş dakikadan daha kısa bir sürede yaklaşık yüzde 70 doğrulukla daraltmanıza yardımcı olacaktır. En azından türünüz için en iyi iki veya üç olasılığı tanımlayabileceksiniz.

İkinci anket grubu Riso-Hudson TAS veya Tür Tutum Sıralayıcısıdır. Dokuz tip bölümün her birinin başında, ele alınan tipin son derece karakteristik özelliği olan on beş ifadeden oluşan bir dizi bulunur. Kendi kendine puan alan, bilgisayarlı bir Enneagram Testine katılmak istiyorsanız bunu web sitemizden yapabilirsiniz, www.EnneagramImtintte.com. Bu test, RHETI (Eiso-//udson Enneagram Tipi /gösterge, Sürüm 2.5), 144 eşleştirilmiş ifade arasından seçim yapmayı içerir ve yaklaşık yüzde 80 doğrudur. Ana tipi belirtmenin ötesinde, kişiliğinizdeki dokuz tipin her birinin göreceli gücünü gösteren bir profil de üretir. RHETI'nin tamamlanması genellikle yaklaşık kırk beş dakika sürer.

Enneagram'da yeniyiseniz, bir eşleşme olup olmadığını görmek için QUEST'i ve ardından TAS'ı kullanın. Örneğin QUEST sizin Altıncı Tip olduğunuzu gösterebilir. Daha sonra hemen Altıncı Tip için TAS'nin on beş ifadesine (Bölüm 12'de) giderek bu ifadelerden de yüksek puan alıp almadığınızı görebilirsiniz. Eğer öyleyse, muhtemelen doğru yoldasınız.

Ancak, açık fikirli olmanızı ve daha fazla parça yerine oturuncaya kadar Tip Altı'nın tüm bölümünü (örneğe devam etmek için) okumanızı tavsiye ediyoruz. Açıklama ve alıştırmaların üzerinizde güçlü bir etkisi varsa, o zaman neredeyse kesinlikle Altılısınız.

Bu ifadeleri biraz sınırlı tutuyoruz çünkü kişinin kendi kendine teşhis koymasında hatalı olması her zaman mümkündür; tıpkı bir tür "Enneagram uzmanı" tarafından yanlış teşhis konulmasının ne yazık ki kolay olması gibi. Bu nedenle türünüzü belirlemeye zaman ayırın. Bu kitabı dikkatlice okuyun ve daha da önemlisi, *bir süre bilgiyle yaşayın* ve bunu seni iyi tanıyanlarla konuş. Kendini keşfetmenin bir süreç olduğunu ve bu sürecin tipinizi keşfetmekle bitmediğini, aslında bu yalnızca başlangıç olduğunu unutmayın.

Tipinizi keşfettiğinizde, onu bileceksiniz. Rahatlama ve utanç, sevinç ve üzüntü dalgaları muhtemelen üzerinizden geçecek. Kendiniz hakkında her zaman bilinçsizce bildiğiniz şeyler bir anda netleşecek ve yaşam kalıpları ortaya çıkacak. Bu gerçekleştiğinde kişilik tipinizi doğru belirlediğinizden emin olabilirsiniz.

THE RISO-HUDSON GÖREV"

*The
Hızlı
Enegram
Sıralama
Ölçek*

TALİMATLAR:

QUEST'in doğru sonuç vermesi için bu birkaç basit talimatı okuyup uygulamanız önemlidir.

► SeçmebirAşağıdaki iki ifade grubunun her birinde, hayatınızın çoğunda olduğu gibi genel tutum ve davranışlarınızı en iyi yansıtan paragraflar bulunmaktadır.

► Seçtiğiniz paragraftaki her kelimeye veya ifadeye tamamen katılmak zorunda değilsiniz! Belirli bir paragrafın yalnızca yüzde 80 ila 90'ına katılabilirsiniz ve yine de gruptaki diğer iki paragraf yerine o paragrafı seçebilirsiniz. Ancak seçtiğiniz paragrafın genel tonuna ve genel "felsefesine" katılmalısınız. Muhtemelen paragrafların her birinin bir kısmına katılmayacaksınız. Tek bir kelime veya cümleden dolayı paragrafı reddetmeyin! Bir kez daha genel resme bakın.

► Seçimlerinizi aşırı analiz etmeyin. Yüzde 100'üne katılmasanız bile, "içgüdülerinizin" sizin için doğru olduğunu söylediği paragrafı seçin. Paragrafın bir bütün olarak genel etkisi ve hissi, onun bireysel unsurlarından daha önemlidir. Sezginiz ile hareket edin.

► Gruplardan birinde size en uygun paragrafın hangisi olduğuna karar veremiyorsanız,iki seçim yapabilirsinizAncakyalnızca bir grupta;örneğin grup I'de C ve grup II'de X ve Y.

► Bu grup için seçtiğiniz harfi uygun kutuya girin.

GRUP I

A. Oldukça bağımsız ve iddialı olma eğilimindeydim: Hayatın onunla kafa kafaya karşılaştığınızda en iyi şekilde yürüdüğünü hissettim. Kendi hedeflerimi belirliyorum, dahil oluyorum ve bir şeylerin gerçekleşmesini istiyorum. Ortalıkta durmayı sevmiyorum; büyük bir şey başarmak ve etki yaratmak istiyorum. Mutlaka yüzleşme peşinde değilim ama insanların beni itip kakmasına da izin vermem. Çoğu zaman ne istediğimi biliyorum ve onun peşinden gidiyorum. Çok çalışmaya ve çok oynamaya eğilimliyim.

GRUP I SEÇİMİ

B. Sessiz olmaya eğilimliydim ve kendi başıma olmaya alışkınım. Genelde sosyal olarak fazla dikkat çekmem ve kendimi bu kadar güçlü bir şekilde öne sürmem genellikle alılmadık bir

Liderlik etme veya diğerkleri kadar rekabetçi olma konusunda kendinizi rahat hissetmeyin. Birçoğı muhtemelen benim bir tür hayalperest olduğumu söyleyecektir; heyecanımın büyük bir kısmı hayal gücümde devam ediyor. Her zaman aktif olmam gerektiğini hissetmeden de oldukça memnun olabilirim.

C. Son derece sorumlu ve özverili olma eğilimindeydim. Sözlerimi yerine getirmezsem ve benden bekleneni yapmazsam kendimi kötü hissediyorum. İnsanların, onların yanında olduğumu ve onlar için en iyi olduğuna inandığım şeyi yapacağımı bilmelerini istiyorum. Bilsinler ya da bilmesinler, başkalarının iyiliğı için sıklıkla büyük kişisel fedakarlıklar yaptım. Çoğunlukla kendime yeterince bakmıyorum; yapılması gereken işi yapıyorum ve zaman kalırsa rahatlıyorum (ve gerçekten istediğimi yapıyorum).

GRUP II

X. Ben genellikle olumlu bakış açısına sahip olan ve işlerin en iyi şekilde sonuçlanacağını hissedenden bir insanım. Genellikle heyecan duyacak bir şeyler ve kendimi meşgul etmenin farklı yollarını bulabilirim. İnsanların yanında olmayı ve başkalarının mutlu olmasına yardım etmeyi seviyorum; kendi refahımı onlarla paylaşmaktan keyif alıyorum. (Kendimi her zaman harika hissetmiyorum ama bunu kimseye göstermemeye çalışıyorum!) Ancak pozitif kalmak bazen kendi sorunlarımla uğraşmayı çok uzun süre ertelemem anlamına geliyor.

Ben olaylara karşı güçlü hisleri olan bir insanım; çoğı insan bir konuda mutsuz olduğumu anlayabilir. İnsanlara karşı korunabilirim ama sandığımdan daha hassasım. Başkalarının yanında nerede durduğumu, kime ve neye güvenebileceğimi bilmek istiyorum; çoğı insan için benimle nerede durdukları oldukça açık. Bir şeye üzüldüğümde başkalarının da karşılık vermesini ve benim kadar heyecanlanmalarını isterim. Kuralları biliyorum ama insanların bana ne yapacağımı söylemesini istemiyorum. Kendi adıma karar vermek istiyorum.

ZI kendi kendini kontrol eden ve mantıklı olma eğilimindedir; duygularla uğraşmaktan rahatsız olurum. Verimliyim, hatta mükemmeliyetçiyim ve kendi başıma çalışmayı tercih ediyorum. Sorunlar olduğunda veya kişisel çatışmalar, duygularımı duruma dahil etmemeye çalışıyorum.

Bazıları çok soğukkanlı ve mesafeli olduğumu söylüyor ama duygusal tepkilerimin dikkatimi benim için gerçekten önemli olan şeylerden uzaklaştırmasını istemiyorum.

GRUP II SEÇİMİ

"Eğer bir insandan nefret ediyorsanız, onda sizin bir parçanız olan bir şeyden nefret edersiniz. Bizim bir parçamız olmayan şey bizi rahatsız etmez."

Herkesin Herkesi

TÜR HAKKINDA AKILDA TUTULMASI GEREKENLER

► Herkesin genel kişiliğinde belirli bir tür karışımı olsa da, belirli bir model veya stil bizim "ana üssümüzdür" ve ona defalarca geri döneriz. Temel tipimiz hayat boyu aynı kalır. İnsanlar birçok yönden değişip gelişirken, bir temel kişilik tipinden diğerine değişmezler.

► Kişilik tiplerinin tanımları evrenseldir ve hem erkekler hem de kadınlar için eşit derecede geçerlidir. Elbette erkekler ve kadınlar aynı tutumları, özellikleri ve eğilimleri biraz farklı şekilde ifade edeceklerdir, ancak türün temel sorunları aynı kalacaktır.

► Temel türünüzün açıklamasındaki her şey sizin için geçerli olmayacaktır.*her zaman*. Bunun nedeni, Gelişim Düzeyleri tartışmamızda (Bölüm 6) göreceğimiz gibi, kişilik tipimizi oluşturan sağlıklı, ortalama ve sağlıklı özellikler arasında sürekli dalgalanmamızdır. Ayrıca artan olgunlaşmanın veya artan stresin, türümüzü nasıl ifade ettiğimiz üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu da göreceğiz.

► Her ne kadar her türe tanımlayıcı bir başlık vermiş olsak da (Reformcu, Yardımcı vb.), pratikte Enneagram numarasını kullanmayı tercih ediyoruz. Sayılar değer açısından tarafsızdır; türe atıfta bulunmanın tarafsız, kısa bir yolunu sağlarlar. Ayrıca türlerin sayısal sıralaması da önemli değildir; daha yüksek sayıya sahip bir tür olmak, daha düşük bir sayıya sahip bir tür olmaktan daha iyi değildir. (Örneğin Dokuz olmak Bir olmaktan daha iyi değildir.)

► Kişilik tiplerinin hiçbiri diğerinden daha iyi veya daha kötü değildir; her tipin kendine özgü varlıkları ve yükümlülükleri, güçlü ve zayıf yönleri vardır. Bununla birlikte, belirli bir kültür veya grupta bazı türler diğerlerinden daha değerli olabilir. Tüm türler hakkında daha fazla bilgi edindikçe, her birinin kendine özgü kapasiteleri olduğu gibi, her birinin farklı sınırlamaları olduğunu göreceksiniz.

► Hangi tür olursanız olun, *Bir dereceye kadar içinizde dokuz türün tümü var*. Hepsini keşfetmek ve hepsinin içinizde işlediğini görmek, insan doğasının tüm yelpazesini görmek demektir. Bu farkındalık size başkalarına karşı çok daha fazla anlayış ve şefkat verecektir, çünkü onların belirli alışkanlıklarının ve tepkilerinin birçok yönünü kendinizde tanıyacaksınız. Örneğin, eğer kendimizdeki saldırganlığın ve muhtaçlığın farkındaysak, Sekizlerin saldırganlığını veya İkilerin kılık değiştirmiş muhtaçlığını kınamak çok daha zordur. Eğer kendi içinizdeki dokuz tipin tamamını araştırırsanız, bunların birbirine ne kadar bağımlı olduklarını göreceksiniz; tıpkı Enneagram sembolünün onları temsil etmesi gibi.

DİĞERLERİNİ YAZMAK

Enneagram'ı kendi üzerimizde kullanmaktansa başkalarını yazmak için kullanmanın her zaman daha sorunlu olduğuna inanıyoruz. Herkesin kör noktaları vardır ve türler arasında o kadar çok olası çeşitlilik vardır ki, bunların hepsine aşına olmamamız kaçınılmazdır. Kendi kişisel önyargılarımız nedeniyle, bazı türlere karşı açık bir tiksinti duymamız da çok muhtemeldir. Enneagram'ın öncelikle kendini keşfetme ve kendini anlama için kullanılması gerektiğini unutmayın.

"Başkalarını tanıyan kişi
bilgildir. Kendini bilen bilgedir."

LAO TZU

Dahası, kendi tipimizi veya bir başkasının tipini bilmek bize birçok değerli içgörü sağlayabilir, ancak bir kişinin ırkını veya milliyetini bilmenin bize sağladığından daha fazla, o kişi hakkında her şeyi anlatmaya başlayamaz. Tek başına tip bize kişinin belirli geçmişi, zekası, yeteneği, dürüstlüğü, bütünlüğü, karakteri veya diğer birçok faktörü hakkında hiçbir

ENNEAGRAM'IN DERİN AMACI

Kendini dokuz kişilik tipinden biri olarak tanımlamak devrim niteliğinde olabilir. Hayatımızda ilk kez, yaşama ve davranış biçimimizin modelini ve genel mantığını görebiliriz. Ancak belli bir noktada "tipimizi bilmek" öz imajımıza dahil olur ve aslında sürekli büyümemizin önüne geçmeye başlayabilir.

Aslında Enneagram'ın bazı öğrencileri kendi kişilik tiplerine bağımlı hale geldiler: "Tabii ki paranoyaklaşıyorum! Sonuçta ben bir Altıyım" veya "Biz Yedilerin nasıl olduğunu bilirsin! Sadece hareket halinde kalmalıyız! Şüpheli davranışları haklı çıkarmak veya daha katı bir kimlik benimsemek Enneagram'ın kötüye kullanılmasıdır.

Ancak transta ne kadar sıkışıp kaldığımızı ve Öz doğamıza ne kadar yabancılaştığımızı görmemize yardımcı olarak, *Enneagram bizi gerçek kimliğimizin gizemine derinlemesine bakmaya davet ediyor*. Bizi kendimiz ve dünyadaki yerimiz hakkında daha derin bir gerçeğe götürebilecek bir araştırma sürecini başlatmayı amaçlamaktadır. Ancak Enneagram'ı sadece daha iyi bir kişisel imaja ulaşmak için kullanırsak, gerçek doğamızı ortaya çıkarma (veya aslında kurtarma) sürecini durdurmuş oluruz. Tipimizi bilmek bize önemli bilgiler verirken, bu bilgi sadece çok daha büyük bir yolculuğun başlangıç noktasıdır. Kısacası, *türümüzü bilmek nihai varış noktası değildir*.

Bu Çalışmanın amacı kişiliğin otomatik tepkilerini farkındalık yaratarak durdurmaktır. Yalnızca kişiliğin mekanizmalarına içgörü ve açıklık getirerek uyanabiliriz; bu kitabı bu yüzden yazdık. Kişiliğimizin mekanik tepkilerini ne kadar çok görürsek, onlarla o kadar az özdeşleşiriz ve o kadar çok özgürlüğe sahip oluruz. Enneagram'ın amacı budur.

TERCÜMANLIK

GÖREV (*dansayfa 14-15*)

Seçtiğiniz iki harf birlikte iki harfli bir kod oluşturur. Örneğin, I. grupta C paragrafının ve II. grupta Y paragrafının seçilmesi iki harfli CY kodunu üretir. QUEST'in hangi temel kişilik tipi olduğunuzu gösterdiğini öğrenmek için sağdaki QUEST kodlarına bakın:

2 Haneli Kod	Tip	Tip Adı ve Temel Özellikler
balta	7	Meraklı: İyimser, başarılı, dürtüsel
evet	8	Challenger: Kendine güvenen, kararlı, otoriter
A'dan Z'ye	3	Başarılı: Uyarlanabilir, hırslı, imaj bilincine sahip
BX	9	Barışçıl: Alıcı, güven verici, kayıtsız
İLE	4	Bireyci: Sezgisel, estetik, bencil
BZ	5	Araştırmacı: Algılayıcı, yenilikçi, bağımsız
Müşteri Deneyimi	2	Yardımcı: Şefkatli, cömert, sahiplenici
CY	6	Sadık: İlgi çekici, sorumlu, savunmacı
CZ	1	Reformcu: Akılcı, ilkeli, öz denetimli

ESKİ KÖKLER, MODERN

MODERN ENNEAGRAM Kişilik tiplerinin çeşitliliği tek bir kaynaktan gelmez. Bu, bir dizi kadim bilgelik geleneğinin modern psikolojiyle birleşiminden oluşan bir melez, modern bir karışımdır. Çeşitli yazarlar onun kökenleri hakkında spekülasyonlar yapmış ve Enneagram meraklıları onun tarihi ve gelişimi hakkında oldukça fazla folklor oluşturmuşlardır, ancak ortalıkta dolaşan bilgilerin çoğu ne yazık ki yanıltıcıdır. Örneğin ilk dönem yazarlarının çoğu, sistemin tamamını Sufi üstatlarına atfetmiştir; ancak artık durumun böyle olmadığını biliyoruz.

Enneagram'ın geçmişini anlamak için Enneagram'ı birbirinden ayırmak gerekir. *sembol* Vedokuz kişilik tipi. Enneagram sembolünün eski olduğu, yaklaşık 2.500 yıl veya daha eski bir tarihe sahip olduğu doğrudur. Aynı şekilde, dokuz türün psikolojisinin gelişmesine yol açan fikirlerin kökleri de en azından dördüncü yüzyıla kadar uzanıyor. *reklam* ve belki daha da ilerisi. Ancak son birkaç on yıla kadar bu iki içgörü kaynağı bir araya gelmedi.

Enneagram'ın kesin kökenleri *sembol* tarihin içinde kaybolmuş; Tekerleği kimin bulduğunu ya da nasıl yazılacağını bilmediğimiz gibi, onun da nereden geldiğini bilmiyoruz. 2500 yıllarında Babil'de ortaya çıktığı söylenmektedir. M.Ö, ancak bunun böyle olduğuna dair çok az doğrudan kanıt var. Enneagram'la bağlantılı soyut fikirlerin çoğu, geometrisi ve matematiksel türetilmesinden bahsetmeye bile gerek yok, köklerinin klasik Yunan düşüncesine dayanabileceğini öne sürüyor. Diyagramın altında yatan teoriler Pisagor, Platon ve bazı Yeni-Platoncu filozofların fikirlerinde bulunabilir. Her halükarda, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'ın yanı sıra Hermetik ve Gnostik felsefenin doğuşuna yol açan Batı geleneğinin bir parçası olduğu açıktır; bunların bazı yönleri bu büyük peygamberlik dinlerinin üçünde de bulunabilir.

“Ne olduğunu öğren ve öyle ol.”

PINDAR

"Doğu anlayışını ve Batı bilgisini
alın ve sonra arayın."

GURDJIEFF

Ancak Enneagram'ı getirmekten sorumlu olan kişinin *sembol* modern dünyaya George İvanoviç Gurdjieff'ti. Gurdjieff, 1875 civarında doğmuş bir Rum-Ermeniydi; genç bir adamken ezoterik bilgiye ilgi duymaya başladı ve insan ruhunu dönüştürmek için tam bir bilimin kadim insanlar tarafından geliştirildiğine ancak bu bilginin daha sonra kaybolduğuna ikna oldu. Gurdjieff, insan dönüşümüne dair bu kayıp bilimi yeniden keşfetme tutkusunu paylaşan bir avuç arkadaşıyla birlikte, hayatının ilk dönemlerini bulabildiği kadim bilgeliğin parçalarını bir araya getirmeye çalışarak geçirdi. Bu arkadaşlar birlikte Gerçeğin Arayanları (SAT) adında bir grup kurdular ve her birinin farklı öğretileri ve düşünce sistemlerini bağımsız olarak keşfetmesine ve ardından öğrendiklerini paylaşmak için periyodik olarak yeniden bir araya gelmesine karar verdiler. Mısır'ı, Afganistan'ı, Yunanistan'ı, İran'ı, Hindistan'ı ve Tibet'i ziyaret ederek, manastırlarda ve uzak tapınaklarda vakit geçirerek, eski bilgelik gelenekleri hakkında öğrenebilecekleri her şeyi öğrenerek geniş bir alana seyahat ettiler.

Gurdjieff, seyahatleri sırasında muhtemelen Afganistan veya Türkiye'de Enneagram sembolüyle karşılaştı. Daha sonra kendisinin ve diğer SAT üyelerinin keşfettiklerinin kendi sentezini geliştirdi. Uzun yıllar süren araştırmalarını Birinci Dünya Savaşı'ndan hemen önce sonlandırdı ve St. Petersburg ve Moskova'da öğretmenlik yapmaya başladı ve hemen coşkulu bir dinleyici kitlesinin ilgisini çekti.

Gurdjieff'in öğrettiği sistem, öğrencilerin evrendeki yerlerini ve hayattaki nesnel amaçlarını anlamalarına yardımcı olmayı amaçlayan geniş ve karmaşık bir psikoloji, maneviyat ve kozmoloji çalışmasıydı. Gurdjieff ayrıca Enneagram'ın kendi felsefesindeki merkezi ve en önemli sembol olduğunu da öğretti. Bir kişinin Enneagram açısından anlayana kadar, yani bir sürecin unsurlarını Enneagram üzerinde doğru noktalara doğru bir şekilde yerleştirene ve böylece karşılıklı bağımlılığı görene kadar hiçbir şeyi tam olarak anlamadığını belirtti. Bütünün birbirini destekleyen parçaları. Gurdjieff tarafından öğretilen Enneagram bu nedenle öncelikle *birdoğal süreçlerin modeli*, psikolojik bir tipoloji değil.

Gurdjieff, Enneagram sembolünün tüm varoluşu yöneten üç ilahi yasayı temsil eden üç bölümden oluştuğunu açıkladı. Bunlardan ilki, *daire*, hemen hemen her kültürde kullanılan evrensel bir mandala. Daire birlik, bütünlük ve birlik anlamına gelir ve düşünceyi sembolize eder. *Allah birdir*, başlıca Batı dinlerinin, Yahudiliğin, Hristiyanlığın ve İslam'ın ayırt edici özelliği.

Çemberin içinde bir sonraki sembolü buluyoruz, *üçgen*. Geleneksel olarak Hristiyanlıkta bu, Baba, Oğul ve Kutsal Ruh'un Üçlüsü anlamına gelir. Benzer şekilde, Yahudiliğin ezoterik bir öğretisi olan Kabala, Tanrı'nın kendisini evrende başlangıçta şu şekilde gösterdiğini öğretir:

"Kendini her zaman ve her
yerde hatırla."

GURDJIEFF

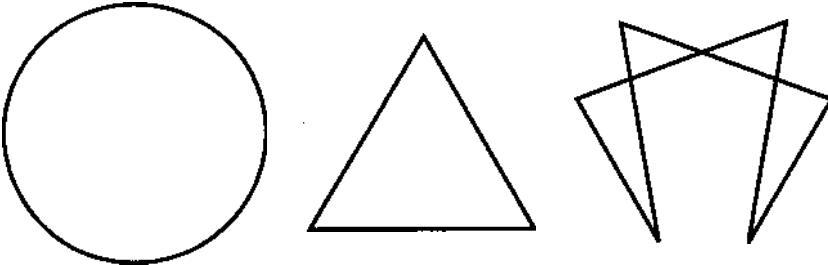
üç yayılım veya "küre", *Sefirot* (Kether, Binah ve Hokmah) Kabala'nın ana sembolü olan Hayat Ağacı'nda adlandırılmıştır. Teslis düşüncesinin yansımalarını diğer dinlerde de görebiliriz: Budistler Buda, Dharma ve Sangha'dan, Hindular Vişnu, Brahma ve Şiva'dan, Taocular ise Cennet, Dünya ve İnsan'dan bahseder.'

Oldukça çarpıcı bir şekilde, büyük dünya dinlerinin neredeyse tamamı, Batı mantığının çoğunun öğrettiği gibi evrenin ikiliğin değil, üçlülüğün bir tezahürü olduğunu öğretiyor. Gerçekliğe bakış açımız, iyi ve kötü, siyah ve beyaz, erkek ve kadın, içe dönük ve dışa dönük vb. gibi zıtlıkların çiftlerine dayanmaktadır. Ancak eski gelenekler erkeği ve kadını değil, erkeği, kadını ve çocuğu görür. Şeyler siyah ya da beyaz değil, siyah, beyaz ve gridir.

Gurdjieff bu fenomeni "Üç Yasası" olarak adlandırdı ve var olan her şeyin üç kuvvetin (belirli bir durum veya boyutta ne olursa olsun) etkileşiminin sonucu olduğunu söyledi. Modern fiziğin keşifleri bile Üç Yasası fikrini destekliyor gibi görünüyor. Atom altı ölçekte atomlar protonlardan, elektronlardan ve nötronlardan oluşur ve bir zamanlar düşünüldüğü gibi doğanın dört temel kuvveti yerine, fizik artık gerçekte sadece üç temel kuvvetin olduğunu keşfetti: güçlü kuvvet, zayıf kuvvet, ve elektromanyetizma.

Bu üçlü sembolün üçüncü kısmı *altılı* (1-4-2-8-5-7 rakamlarını takip eden şekil). Bu şekil, Gurdjieff'in zaman içindeki süreç ve gelişmeyle ilgili olan "Yedi Yasası" dediği şeyi simgelemektedir. Hiçbir şeyin statik olmadığını belirtir; her şey hareket ediyor ve başka bir şeye dönüşüyor. Kayalar ve yıldızlar bile sonunda dönüşüyor. Her şey değişiyor, geri dönüşüyor ve gelişiyor ya da geriliyor; ancak bu, kendi doğasına ve onları etkileyen güçlere göre yasal ve öngörülebilir şekillerde oluyor. Haftanın günleri, Periyodik Tablo ve Batı müziği oktavının tümü Yedi Yasasına dayanmaktadır.

Bu üç öğeyi (daire, üçgen ve altıgen) bir araya getirdiğimizde Enneagramı elde ederiz. gösteren bir semboldür.



ENNEAGRAM SEMBOLÜNÜN ÜÇ PARÇASI

DOKUZ TUTKU

lümçül Günahlar ("Tutkular" olarak da bilinir) fikri, günah kelimesini kötü ya da şeytani bir şey olarak değil, bir şekilde "hedefi kaçırma" eğilimi olarak düşünürsek en iyi şekilde anlaşılır. Tutkular, merkezimizi kaybetmemize ve düşüncemizde, hissetmemizde ve eylemlerimizde çarpık hale gelmemize yol açan dokuz ana yolu temsil eder.

1	KIZGINLIK	Bu Tutku daha doğru bir şekilde Kırgınlık olarak tanımlanabilir. Öfke kendi başına sorun değildir ancak Birler'de öfke bastırılır, bu da hem kendilerine hem de dünyaya karşı sürekli hayal kırıklığına ve tatminsizliğe yol açar.
2	GURUR	Gurur, kişinin kendi acısını kabul edememesi veya isteksizliği anlamına gelir. İkiler başkalarına "yardım etmeye" çalışırken kendi ihtiyaçlarının çoğunu inkar ederler. Bu Tutku aynı zamanda Vainglory, yani kişinin kendi erdeminden duyduğu gurur olarak da tanımlanabilir.
3	ALDATMA CA	Aldatma, yalnızca egonun kendisi olduğumuza inanarak kendimizi kandırmak anlamına gelir. Buna inandığımızda gerçek doğamız yerine egomuzu geliştirmeye çaba gösteririz. Bu tutkuya Kibir de diyebiliriz, manevi kaynağımıza yönelmeden egoya değerli olduğunu hissettirme çabamız.
4	İMRENMEK	Kıskançlık, temel bir şeyin eksik olduğu hissine dayanır. Kıskançlık, Dörtlüler'in, başkalarının kendilerinde olmayan niteliklere sahip olduğunu hissetmesine neden olur. Dörtler, olmayan şeyleri özlerler ama çoğu zaman hayatlarındaki pek çok nimetin farkına varmazlar
5	Hırs	Beşler, iç kaynaklarının eksik olduğunu ve başkalarıyla çok fazla etkileşimin felakete yol açacak bir tükenmeye yol açacağını hissederler. Bu Tutku, Beşlerin kendilerini dünyayla temastan alıkoymasına neden olur. Böylece kaynaklarına sahip çıkarlar ve ihtiyaçlarını en aza indirirler.
6	KORKU	Bu Tutku daha doğru bir şekilde Kaygı olarak tanımlanabilir çünkü kaygı bizi gerçekte şu anda gerçekleşmeyen şeylerden korkmaya yönlendirir. Altılılar sürekli bir endişe içinde dolaşırlar ve gelecekteki olası olaylar hakkında endişelenirler.
7	OBURLUK	Oburluk, deneyimlerle "kendini doldurmaya" yönelik doyumsuz arzuyu ifade eder. Yediler, çeşitli olumlu, teşvik edici fikir ve etkinlikleri takip ederek içsel boşluk duygularının üstesinden gelmeye çalışırlar, ancak asla yeterli olduklarını hissetmezler.
8	ŞEHVET	Şehvet sadece cinsel şehveti ifade etmez; Sekizler, sürekli bir yoğunluk, kontrol ve kendini genişletme ihtiyacıyla yönlendirildikleri için "şehvetlidirler". Şehvet, Sekizlerin hayatlarındaki her şeyi zorlamaya çalışmasına, kendilerini isteyerek ortaya koymalarına neden olur.
9	Tembellik	Tembellik sadece tembellik anlamına gelmez, çünkü Dokuzlar oldukça aktif ve başarılı olabilir. Daha ziyade hayattan etkilenmeme arzusunu ifade eder. Kişinin canlılığının doluluğuyla ortaya çıkıp hayata tam olarak bağlanma konusundaki isteksizliğidir.

Enneagram, birlik, teslis fikirlerini ve yedi bölümden oluşan bir gelişim sürecini içerir.

Ichazo, bir deha eseri olarak, tüm bu materyali ilk kez 1950'lerin ortalarında Enneagram sembolüne düzgün bir şekilde, doğru sırayla yerleştirmeyi başardı. Ancak o zaman farklı aktarım akışları bir araya gelerek bugün bildiğimiz Enneagram'ın temel şablonunu oluşturdu.

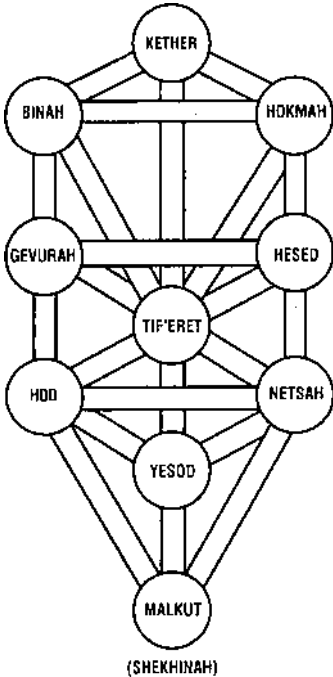
1970 yılında, Big Sur, California'daki Esalen Enstitüsü'nde bir gestalt terapisi programı geliştiren ünlü psikiyatrist Claudio Naranjo ve insan potansiyeli hareketindeki diğer bazı düşünürler, Ichazo ile çalışmak için Şili'nin Arica kentine gitti. Ichazo, öğrencilerini kendilerini gerçekleştirmeye yönlendirmek için tasarladığı kırk günlük yoğun bir programı yönetiyordu. Öğrettiği ilk şeylerden biri Enneagram'dı ve dokuz türü ya da kendi deyimiyle "ego saplantıları"ydı.

Enneagram, gruptaki birçok insanı, özellikle de Kaliforniya'ya dönen ve incelediği diğer psikolojik sistemlerle birlikte bunu öğretmeye başlayan Naranjo'yu hemen büyüledi. Naranjo, Enneagram tiplerini aşına olduğu psikiyatrik kategorilerle ilişkilendirmeye ilgi duymaya başladı ve Ichazo'nun tiplere ilişkin kısa taslaklarını genişletmeye başladı. Sistemin geçerliliğini göstermenin bir yolu, kendisini belirli bir tipte tanımlayan veya psikiyatrik kategorileri bilinen kişilerden oluşan panelleri bir araya getirmek, benzerliklerini vurgulamak ve daha fazla bilgi edinmek için onlarla röportaj yapmaktır. Örneğin, kendi grubunda obsesif-kompulsif kişilikleri olan tüm insanları bir araya toplayacak ve onların tepkilerinin Birinci Kişilik Tipinin tanımlarına nasıl uyduğunu vs. gözlemleyecekti.

Naranjo'nun türleri anlamak için panelleri kullanma yöntemi, bazen iddia edildiği gibi eski bir sözlü gelenek değildir; kişiliğin Enneagramı da bize sözlü bir kaynaktan aktarılan bir bilgi bütününden gelmez. Panellerin kullanımı 1970'lerin başında Naranjo ile başladı ve Enneagram'ı öğretmenin ve aydınlatmanın bir yoludur.

Naranjo, sistemin ilk versiyonunu Berkeley, Kaliforniya'daki özel gruplara öğretmeye başladı ve sistem oradan hızla yayıldı. Enneagram, San Francisco Körfez Bölgesi'ndeki meraklılar tarafından ve Kuzey Amerika'daki Cizvit inziva evlerinde öğretiliyordu; burada içimizden biri, o zamanlar bir Cizvit ilahiyat öğrencisi olan Don, ilk materyalleri öğrendi. Ichazo ve Naranjo'nun temel çalışmalarından bu yana, yazarlar da dahil olmak üzere diğer birçok kişi Enneagram'ı geliştiriyor ve onun birçok yeni yönünü keşfediyor.

Çalışmamız öncelikle, orijinal çok kısa açıklamaları doldurarak ve Enneagram'ın diğer psikolojik ve



HAYAT AĞACI(ETZ
HAYIM)

manevi sistemler. Don'un inancı her zaman, türlerin tanımları tam ve doğru bir şekilde çözülene kadar Enneagram'ın kimseye pek bir faydası olmayacağı ve aslında bir yanlış bilgi kaynağı ve yanlış yönlendirilmiş girişimler haline geleceği yönündeydi.

growth

1977'de Gelişim Düzeylerini keşfettiğinde büyük bir atılım gerçekleşti. Seviyeler, insanların hayatlarında gerçekte yaşadıkları büyüme ve bozulma aşamalarını ortaya çıkardı. Hangi özelliklerin ve motivasyonların hangi tiplere ve neden uygun olduğunu gösterdiler. En derinden, kişiliğimizle özdeşleşmemizin derecesini ve bunun sonucunda özgürlükten yoksunluğumuzu gösterdiler. Ayrıca çalışmaya başladığında yaygın olan empresyonist tanımlamalardan farklı olarak tiplerin psikolojik motivasyonlarını da vurguladı. Bunları ve diğer psikolojik tipolojilerle ilişkiler gibi başka fikirleri geliştirdi ve bulgularını şu şekilde sundu: *Kişilik tipleri*(1987) ve *Enneagramı Anlamak*(1990).

Russ, başlangıçta Enneagram tipi bir anketin geliştirilmesine yardımcı olmak için 1991 yılında Don'a katıldı; bu anket daha sonra Riso-Hudson Enneagram Tip Göstergesi (RHETI) haline geldi ve daha sonra bu anketin revizyonları üzerinde çalıştı. *Kişilik tipleri*(1996). Russ, Enneagram teorisinin altında yatan gelenek ve uygulamalara ilişkin anlayış ve deneyimini bu çalışmaya aktarmıştır. Daha sonra, Don'un öncülük ettiği fikirleri daha da geliştirerek, türlerin daha derin yapılarının çoğunu ve sistemin kişisel gelişime yönelik birçok sonucunu ortaya çıkardı. 1991'den bu yana, ikimiz de dünya çapında atölye çalışmaları ve seminerler düzenliyoruz ve bu kitaptaki bilgilerin çoğu, öğrencilerimizle çalışma deneyimimizden geliyor. Yaşanan her kıtadan ve her önemli dini kökenden insanlarla çalışma ayrıcalığına sahip olduk. Enneagram'ın evrenselliği ve pratikliği bizi şaşırtmaya ve etkilemeye devam ediyor.



Çilingirin Hikayesi: Bir Tasavvuf Masalı

Bir zamanlar haksız yere suçlarla itham edilen ve derin, karanlık bir hapis cezasına çarptırılan bir metal işçisi, bir çilingir yaşardı. Bir süre orada kaldıktan sonra, kendisini çok seven karısı padişaha giderek, en azından kendisine her gün beş secde kılabilmesi için bir seccade vermesi için yalvardı. Kral bunun yasal bir talep olduğunu düşündü ve kadının kocasına bir seccade getirmesine izin verdi. Mahkum, halıyı karısından aldığına şükrediyor ve her gün halının üzerine secdelerini sadakatle yapıyordu.

Çok sonra adam hapishaneden kaçmış ve insanlar ona nasıl çıktığı sorulduğunda, yıllarca secde edip hapishaneden kurtulmak için dua ettikten sonra gözünün önünde olanı görmeye başladığını anlatmıştı. Bir gün birdenbire karısının kendisini hapseden kilidin desenini seccadeye dokuduğunu gördü. Bunu fark ettiğinde ve kaçmak için ihtiyaç duyduğu tüm bilgilerin zaten elinde olduğunu anladığında, korumalarıyla arkadaş olmaya başladı. Ayrıca gardiyanları, işbirliği yapmaları ve hapishaneden birlikte kaçmaları halinde daha iyi bir yaşam süreceklerine ikna etti. Gardiyan olmalarına rağmen kendilerinin de cezaevinde olduğunu anladıkları için anlaştılar. Onlar da kaçmak istediler ama bunu yapacak imkânları yoktu.

Bunun üzerine çilingir ve muhafızları şu plana karar verdiler: Ona metal parçalar getirecekler, o da onlardan pazarda satmak üzere kullanışlı eşyalar hazırlayacaktı. Birlikte kaçışları için kaynak toplayacaklardı ve çilingir, elde edebilecekleri en güçlü metal parçasından bir anahtar yapacaktı.

Bir gece, her şey hazır olduğunda, çilingir ve gardiyanlar hapishanenin kilidini açtılar ve sevgili karısının kendisini beklediği serin geceye doğru yürüdüler. Halının desenini okuyabilecek kadar akıllı olan diğer mahkumların da kaçabilmesi için seccadeyi geride bıraktı. Böylece çilingir sevdiği karısına kavuşmuş, eski korumaları onun arkadaşı olmuş ve herkes uyum içinde yaşamış. Sevgi ve beceri galip geldi.

İdris Şah'a ait bu geleneksel Sufi öğretisi öyküsü, Enneagram çalışmamızı sembolize edebilir: Kilit kişiliğimizdir, seccade Enneagram'dır ve anahtar da Çalışma'dır. Kadının halıyı getirmesine rağmen, aletleri alabilmek için çilingirin muhafızları için yararlı bir şeyler yaratması gerektiğini unutmayın. Tek başına ya da boşuna dışarı çıkamaz. Dahası, kurtuluş için dua ettiği tüm süre boyunca, kurtuluşunun yolu kelimenin tam anlamıyla “burnunun dibindeydi”, ancak o bu modeli hiç görmemiş ya da anlamını anlamamıştı. Ancak bir gün uyandı, deseni gördü ve sonra kaçmanın yolunu buldu.

Hikâyenin özü açıktır: *her birimiz hapisteyiz.* Kaçmamızı sağlayacak kilidin şeklini “okumak” için uyanmamız yeterli.



B Ö L Ü M 3

ÖZ VE KİŞİLİK

TEMEL GERÇEK Enneagram'ın bize ilettiği şudur: *biz kişiliğimizden çok daha fazlasınız.* Kişiliklerimiz, hepimizin sahip olduğu çok daha geniş bir potansiyel yelpazesinin tanındık, koşullanmış parçalarından başka bir şey değildir. Kişiliklerimizin sınırlamalarının ötesinde, her birimiz Varlığın veya Mevcudiyetin geniş, büyük ölçüde tanınmayan bir niteliği olarak varız; buna bizim adımız denir. Öz. Manevi dilde, her ne kadar bu temel gerçeği unutmuş olsak da, her insanın içinde İlahi Olan'ın bireysel bir kıvılcımının bulunduğunu söyleyebiliriz. *gerçek doğamızla uykuya daldık.* Kendi İlahi doğamızı deneyimlemiyoruz; ne de başkalarını İlahi Olan'ın tezahürleri olarak deneyimliyoruz. Bunun yerine, başkalarına karşı savunulacak veya kendi tatminimiz için kullanılacak nesneler olarak davranarak sıklıkla sertleşir, hatta alaycı davranırız.

Çoğumuzun kişiliğin ne olduğuna dair bir fikri vardır ama Öz fikri muhtemelen bize yabancıdır. Öz hakkında konuştuğumuzda, bunu kelimenin tam anlamıyla kastediyoruz; temelde ne olduğumuzu, *Temel benlik*ğimizdeki Varlığın temeli. (5[^]/r/V başka bir uygun kelimedir.)

Öz'ü veya ruhu "ruh"tan ayırmak da önemlidir. Varlığımızın temel temeli Öz veya Ruh'tur, ancak "ruh" dediğimiz dinamik bir form alır. Kişiliğimiz ruhumuzun belirli bir yönüdür. Ruhumuz Özden veya Ruhtan "yapılmıştır". Eğer Ruh su olsaydı, ruh belirli bir göl ya da nehir olurdu ve kişilik de yüzeyindeki dalgalar ya da nehirdeki donmuş buz parçaları olurdu.

Genel olarak Özümüzü ve onun birçok yönünü deneyimlemiyoruz çünkü farkındalığımız kişiliğimiz tarafından çok fazla yönetiliyor. Ancak kişiliğimize farkındalık getirmeyi öğrendikçe, o daha şeffaf hale gelir ve Özümüzü daha doğrudan deneyimleyebiliriz. Hala dünyada faaliyet gösteriyoruz, ancak İlahi Vasıf ile olan bağlantımızın giderek artan bir farkındalığıyla. Çevremizde ve içimizde sürekli ve mucizevi bir şekilde gelişen İlahi Varlığın parçası olduğumuzun farkına varırız.

"Ruh gerçek benliktir,
parmağınızla işaret edebileceğiniz
fiziksel figür değil."

ÇİÇERO

"Ruhsal gelişim uzun ve
meşakkatli bir yolculuktur;
sürprizlerle, neşeye, güzelliklerle,
zorluklarla ve hatta tehlikelerle dolu
yabancı diyarlarda geçen bir
maceradır."

ROBERTO ASSAGIOLI

Enneagram, gerçekte kim olduğumuza dair bu derin gerçeği, ruhsal doğamızın gerçeğini hatırlamamızı neyin engellediğini görmemize yardımcı olabilir. Bunu, psikolojik ve ruhsal yapımıza ilişkin son derece spesifik içgörüler sağlayarak yapar. Enneagram aynı zamanda bize çalışmamız gereken yönü vererek de yardımcı olur, ancak bunun bize kim olduğumuzu değil, kim olduğumuzu nasıl sınırladığımızı söylediğini hatırladığımız sürece. *Unutmayın, Enneagram bizi bir kutuya koymaz, bize zaten içinde bulunduğumuz kutuyu ve çıkış yolunu gösterir.*

KUTSAL PSİKOLOJİ

Enneagram'ın derin derslerinden biri, psikolojik bütünleşmenin ve ruhsal farkındalığın ayrı süreçler olmadığıdır. Maneviyat olmadan psikoloji bizi gerçekten özgürleştiremez veya kendimizle ilgili en derin gerçeklere götüremez; psikoloji olmadan maneviyat büyüklümciliğe, yanılsamaya ve gerçeklikten kaçma girişimine yol açabilir. Enneagram ne kuru bir psikoloji ne de bulanık bir mistisizmdir; derin ve evrensel bir maneviyata giriş noktası olarak psikolojinin berraklığını ve içgörüsünü kullanan bir dönüşüm aracıdır. Dolayısıyla Enneagram, kelimenin tam anlamıyla "psikoloji ile maneviyat arasındaki köprüdür."

Bu kutsal psikolojinin özü şudur: *temel tipimiz, gerçek doğamızı, yani İlahi Özümüzü, kendimizi terk etmemizi sağlayan psikolojik mekanizmaları açığa çıkarır.* Kişiliklerimiz, çocuklukta incindiğimiz yerlere karşı savunma ve telafi geliştirmek için doğuştan gelen mizacımızın kapasitelerinden yararlanır. O dönemde karşılaştığımız zorluklardan sağ çıkabilmek için, istemeden de olsa, erken çevremizle başa çıkmamıza ve hayatta kalmamıza olanak tanıyan sınırlı sayıda strateji, öz imaj ve davranış repertuvarına hakim olduk. Bu nedenle her birimiz, aşırı kullanıldığında kişiliğimizin işlevsiz alanının çekirdeği haline gelen belirli bir baş etme biçiminin "uzmanı" haline geldik.

Kişiliğimizin savunmaları ve stratejileri daha yapılandırılmış hale geldikçe, kendimizle, yani Özümüzle ilgili doğrudan deneyimimizle teması kaybetmemize neden olurlar. Kişilik, Varlığımızla temas kurmak yerine kimliğimizin kaynağı haline gelir. Kendimize ilişkin algımız, gerçek doğamızın kendiliğinden ifade edilmesinden ziyade giderek daha fazla içsel imgelere, anılara ve öğrenilmiş davranışlara dayanmaktadır. Özümüzle olan bu temasın kaybı, dokuz Tutkudan birinin biçimini alarak derin kaygıya neden olur. Genellikle bilinçsiz ve bizim için görünmez olan bu Tutkular bir kez yerine oturduğunda kişiliği yönlendirmeye başlar.

Bu nedenle kişilik tipimizi ve onun dinamiklerini anlamak, bilinçdışına, yaralarımıza, telafilerimize ve nihayetinde iyileşmemize ve dönüşümümüze yönelik özellikle güçlü bir yaklaşım sunar.

"İnsan, mutluluğu imkânsız kılacak şekilde yaşadığında bile mutlu olmak ister."

AZİZ AUGUSTINE

Enneagram bize kişiliğimizin en çok nerede "tökezlediğini" gösterir. Hem bizim için neyin mümkün olduğunu, hem de eski tepki ve davranışlarımızın çoğunun ne kadar kendi kendini yenilgiye uğrattıcı ve gereksiz olduğunu vurguluyor. Bu nedenle kişilikle özdeşleştiğimizde gerçekte kim olduğumuzdan çok daha az olmaya karar veririz. Sanki bize yaşamamız için zengin mobilyalar ve güzel bakımlı arazilerle bir malikane verilmiş ama kendimizi bodrumdaki küçük, karanlık bir dolaba hapsedmişiz gibi. Hatta çoğumuz malikanenin geri kalanının varlığını ya da onun gerçek sahibi olduğumuzu unutmuşuzdur.

“... nevrotik süreç. . . benliğin sorunudur. Bu, idealleştirilmiş bir benlik uğruna gerçek benliği terk etme sürecidir; verili insani potansiyellerimiz yerine bu sahte benliği gerçekleştirmeye çalışmak.”

KAREN HORNEY

Çağlar boyunca ruhsal öğretmenlerin işaret ettiği gibi, *kendi başımıza ve kendi yaşamlarımızla uykuya daldık.*

Günün büyük bir kısmını fikirler, kaygılar, endişeler ve zihinsel resimlerle meşgul olarak dolaşıyoruz. Nadiren kendimize ve doğrudan deneyimlerimize sunuluruz. Ancak kendimiz üzerinde çalışmaya başladığımızda, dikkatimizin kişiliğimizin meşguliyetleri ve özellikleri tarafından çekildiğini veya "mıknatıslandığını" ve aslında hayatın büyük bölümünde uyurgezerlik yaptığımızı görmeye başlarız. Olaylara bu bakış açısı sağduyuya aykırıdır ve çoğu zaman kendimizi kendi kaderini belirleyen, bilinçli ve kontrol sahibi olarak görme biçimimize hakaret edici gelir.

"En büyük mutluluk, mutsuzluğun kaynağını bilmektir."

DOSTOYEVSKI

KİŞİLİK GİTMİYORUZAK

Enneagramın amacı kişiliğimizden kurtulmamıza yardımcı olmak değildir. Yapabilsek bile pek faydası olmaz. Bu, kişiliğimizi bırakırsak kimliğimizi kaybedeceğimizden veya daha az yetenekli veya etkili olacağımızdan korkan bizler için güven vericidir.

Aslında tam tersi doğrudur. Özümüzle temasa geçtiğimizde kişiliğimizi kaybetmeyiz. Daha şeffaf hale geliyor

ve esnek, hayatımızı ele geçiren bir şey değil, yaşamamıza yardımcı olan bir şey. "Akış" ve "performansın zirvesi" anları, en çok mevcut olduğumuz ve Öz'ün niteliklerinin farkında olduğumuz anlarda ortaya çıkar; oysa kişiliğimizin tezahürleri çoğu zaman olayları gözden kaçırmamıza, hata yapmamıza ve her türden sorun yaratmamıza neden olur. Örneğin, bir gezi konusunda özellikle endişeliysek, muhtemelen yanlış kıyafetleri paketleyeceğiz veya önemli eşyaları unutacağız. Günlük baskılar altında nasıl rahat kalacağımızı ve mevcut olacağımızı öğrenmek hayatımızı kolaylaştırabilir.

Kişiliğimizle daha az özdeşleştikçe, kişiliğimiz kim olduğumuzun bütünlüğünün daha küçük bir parçası haline gelir. Kişilik hala mevcuttur, ancak bunun altında kişiliği yönlendirmek yerine araç olarak kullanan daha aktif bir zeka, bir duyarlılık ve bir Varlık vardır. Özümüzle daha fazla özdeşleştikçe kimliğimizi kaybetmediğimizi, aslında onu bulduğumuzu görürüz.

Ancak bir veya birkaç uyanış deneyiminin bizi kişiliğimizle özdeşleşmekten kurtaracağını öne sürmek yanıltıcı olacaktır. Kendini gerçekleştirmenin her anı bizi bir dereceye kadar dönüştürürken, genişlemiş bir farkındalıkla yaşayabilmemiz ve işlev görebilmemiz için genellikle bu tür birçok deneyim gerekir. Ancak bu deneyimler biriktikçe kimliğimiz giderek daha fazla Temel doğamızı içerecek şekilde açılır. Daha derin deneyimler için bir kapasite yaratılır ve kap, İlahi Olanın daha kalıcı bir taşıyıcısı haline gelmek üzere genişler. İç ışığımız daha parlak hale gelir ve

"Bir insan her uyanıldığında, her zaman uyanık olduğu ve dolayısıyla düşüncelerinin, duygularının ve eylemlerinin efendisi olduğu şeklindeki yanlış varsayımdan uyanır."

HENRI TEIGER

TEMEL KORKU VE TEMEL ARZU

Kişiliğin mekanizması, bizim "şey" dediğimiz şey tarafından harekete geçirilir.

Temel Korku her türden. Temel Korku, erken çocukluk döneminde Temel doğamızla olan temasın kaçınılmaz olarak kaybedilmesi nedeniyle ortaya çıkar. Bu kayıp, birçok nedenden dolayı meydana gelir.

Yeni doğmuş bebekler olarak dünyaya, olgun bir insan olarak geliştirebilmemiz için karşılanması gereken doğal ihtiyaçlarla geldik. Ancak ebeveynlerimiz, en iyi koşullarda bile kaçınılmaz olarak tüm gelişimsel ihtiyaçlarımızı mükemmel bir şekilde karşılayamıyorlardı. Ne kadar iyi niyetli olsalar da, bazı zamanlarda özellikle kendilerinde yeterince karşılanmayan ihtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanmışlardır. Bebekler olarak, bir şeyi ifade etmek bizim doğamızdır. çok çeşitli duygular ve varoluş halleri. Eğer bu nitelikler ebeveynlerimizde engellenmişse, bu nitelikler bizde ortaya çıktığında kendilerini kaygılı ve rahatsız hissedeceklerdir. Bu da bebeklerimizin kaygılı ve mutsuz olmasına neden olur.

"Kaçınmayı, ihmal etmeyi ve kaçmayı dilediğimiz şeylerin, gerçek büyümenin kaynağı olan 'ilk konu' olduğu ortaya çıkıyor."

ANDREW HARVEY

Annenin daha fazla üzülmemesi için sevincini bastırın. Farklı mizaca sahip başka bir bebek ağlayabilir veya annesinden tepki almak için daha güçlü girişimlerde bulunabilir, ancak bebek hangi tepkiyi verirse versin kendi sevinci yansıtılmaz. Bu tepkilerin ebeveynlerimizin "kötü" olmasından değil, yalnızca kendilerinde engellenmemiş nitelikleri yansıtabildikleri için ortaya çıktığını anlamak önemlidir. Bu sınırlı - ve çoğu zaman işlevsiz - davranış ve tutum yelpazesi, çocuğun hayata ve gelecekteki tüm ilişkilere getirdiği psikik zemin olarak çocuğun alıcı ruhuna damgalanır.

Karşılanmayan bebek ihtiyaçları ve bunu takip eden tıkanıklıklar sonucunda, yaşamımızın çok erken dönemlerinde bazı temel unsurların eksik olduğunu hissetmeye başlarız. Doğal olarak bu duygu derin bir kaygı yaratır. Doğuştan gelen mizacımızın bu kaygıya nasıl tepki vereceğimizi belirlemesi muhtemeldir, ancak daha sonraki kişilik tipimiz ne olursa olsun, sonunda bizde temelden bir sorun olduğu sonucuna varırız. Bunu kelimelerle ifade edemesek bile, güçlü, bilinçsiz bir kaygının, yani Temel Korkumuzun çekişini hissederiz.

Her türün kendine özgü Temel Korkusu vardır, ancak Temel Korkular da evrenselidir. (Daha incelikli bir perspektiften bakıldığında, her Temel Korku, evrensel ölüm ve yok olma korkusuna - kişiliğimizin hiçlik korkusuna - bir tepkidir.) Her ne kadar kendi türümüzün Temel Korkusu bizi motive etse de, dokuz türün de Temel Korkularını kendimizde tanıyacağız. davranış diğerlerinden çok daha fazladır.

"Bütün insanlar ölmeye kadar önce neden, neden kaçtıklarını öğrenmeye çalışmalıdır."

JAMES THURBER

BİLİNÇSİZ ÇOCUKLUK MESAJLARI

Çocukluğumuz boyunca hepimiz annemizden ve babamızdan (aynı zamanda diğer önemli figürlerden) birçok farklı bilinçdışı mesaj aldık. Bu mesajların büyüyen kimliğimiz üzerinde ve tam olarak kendimiz olmamıza ne kadar izin verildiği üzerinde derin bir etkisi oldu. Anne babamız son derece gelişmiş, bilinçli insanlar olmadığı sürece, ruhumuzun engin parlaklığı değişen derecelerde kapanmaya zorlanırdı.

Bazılarımız aşağıdaki mesajların çoğunu almış olsa da, her türde bir mesaj merkezi olma eğilimindedir. Hangi mesajlar sizi özellikle etkiliyor?

- Birinci Tip: "Hata yapmak doğru değil."
- İkinci Tip: "Kendi ihtiyaçlarının olması doğru değil."
- Üçüncü Tip: "Kendi duygularına ve kimliğine sahip olmak doğru değil."
- Dördüncü: "Çok işlevsel ya da çok mutlu olmak doğru değil."
- Tip: Beşinci "Dünyada rahat olmak doğru değil."
- Tip: Altıncı "Kendine güvenmen doğru değil."
- Tip: Yedinci "Herhangi bir konuda kimseye bağımlı olmak doğru değil."
- Sekizinci "Savunmasız olmak ya da kimseye güvenmek doğru"

THE TÜRLERİN TEMEL KORKULARI

- | | |
|---|---|
| 1 | Kötü, yozlaşmış, şeytani ya da kusurlu olma korkusu |
| 2 | Sevilmeye layık olmama korkusu |
| 3 | Değersiz olma veya doğuştan değersiz olma korkusu |
| 4 | Kimliği veya kişisel önemi olmayan biri olma korkusu |
| 5 | Yararsız, beceriksiz veya beceriksiz olma korkusu |
| 6 | Destek veya rehberlik olmadan kalma korkusu |
| 7 | Yoksun kalma ya da acı içinde sıkışıp kalma korkusu |
| 8 | Başkaları tarafından zarar görme veya kontrol edilme korkusu. |
| 9 | Bağlantı kaybı, parçalanma korkusu |

"Bir şeyleri isteğimize göre değiştirmeyi başaramayız ama yavaş yavaş isteğimiz değişir."

PROUST'UN

Temel Korkuyu telafi etmek için Temel Arzu ortaya çıkar. Temel Arzu, işlev görmeye devam etmek için Temel Korkumuza karşı savunma yoludur. Temel Arzu bizi iyi yapacağına inandığımız şeydir; sanki kendi kendimize şunu söylüyoruz: "Eğer X'im olsaydı (sevgi, güvenlik, huzur vb.), her şey çok güzel olurdu." Temel Arzuya da diyebiliriz. *ego gündemi* çünkü bize egonun her zaman neyin peşinde olduğunu anlatır.

Temel Arzular meşru evrensel insan ihtiyaçlarını temsil eder, ancak her tür kendi Temel Arzusunu o kadar idealize eder ve peşinden koşar ki diğer meşru insan ihtiyaçları zarar görmeye başlar. Ancak Temel Arzumuzda yanlış bir şey olmadığını anlamak önemlidir. Sorun şu ki, bizi eninde sonunda kendi kendimizi yenilgiye uğratan yollara sürükleyen yanlış yönlendirilmiş yollarla bunu gerçekleştirmeye çalışıyoruz.

Örneğin Altılının Temel Arzusu güvenliği bulmaktır. Göreceğimiz gibi Altılılar, ironik bir şekilde güvenlikleri de dahil olmak üzere hayatlarındaki her şeyi eninde sonunda mahvedinceye kadar güvenlik arayabilir. Benzer şekilde her tür, Temel Arzusu'nun peşinden aşırı ve yanlış bir şekilde giderek kendi kendini yok etmeye muktedir. Bize istediğimiz sonuçları vermese de aynı stratejilerle aynı şeyin peşinde koşuyoruz.

Temel Arzumuz aynı zamanda farkında olmadan Temel doğamızı da engeller çünkü kişilik, Temel Doğanın var olduğuna inanana kadar

Arzu elde edildi. Örneğin, Altılı, dünyasının tamamen güvende olduğunu hissedene kadar kendisinin rahatlamasına ve mevcut olmasına izin vermez. Benzer şekilde, Bir Kişi, dünyasındaki her şey mükemmel olana kadar rahatlamak ve daha fazla mevcut olmak istemeyecektir. Elbette bunlar hiçbir zaman gerçekleşmeyecek.

Temel Korkuyu ve Temel Arzuyu anlamak, insan doğasının korku ve arzu tarafından yönlendirildiğine dair kadim ve evrensel öğretiye özel bir bakış açısı kazandırır. Dolayısıyla kişilik yapımızın tamamının Temel Korkumuzdan kaçışımız ve Temel Arzumuzun peşinde kararlılıkla koşmamızdan oluştuğunu söyleyebiliriz. Kişiliğimizin tüm duygu tonu bu dinamikten doğar ve benlik duygumuzun temeli haline gelir.

OZ KİŞİLİK TARAFINDAN KISITLANMIŞTIR

Psikoloji, iyi entegre olmuş, olgun yetişkinler olarak işlev görme yeteneğimizin büyük kısmının, erken çocukluk döneminde spesifik gelişimsel ihtiyaçlarımızın ne kadar iyi karşılandığıyla belirlendiğini öne

TEMEL ARZULAR VE BOZUKLUKLARI

- | | |
|---|---|
| 1 | Dürüstlüğe sahip olma arzusu (eleştirel mükemmeliyetçiliğe doğru kötüleşir) |
| 2 | Sevilme arzusu (ihtiyaç duyulma ihtiyacına doğru kötüleşir) |
| 3 | Değerli olma arzusu (başarı peşinde koşmaya dönüşür) |
| 4 | Kendini olma arzusu (kendine düşkünlüğe dönüşüyor) |
| 5 | Yetkin olma arzusu (yararsız uzmanlaşmaya dönüşür) |
| 6 | Güvende olma arzusu (inançlara bağlılığa dönüşerek kötüleşir)' |
| 7 | Mutlu olma arzusu (çılgınca kaçışa dönüşür) |
| 8 | Kendini koruma arzusu (sürekli kavgaya dönüşür) |
| 9 | Huzur içinde olma arzusu (inatçı ihmalkarlığa dönüşür) |

Yeterince karşılanmayan sorunlar, Temel bütünlüğümüzü deneyimleme yeteneğimize müdahale eden “boşluklar” olarak düşünülebilir. Manevi gelenek ayrıca kişiliğimizin, gelişimimizdeki bu boşlukları telafi edecek şekilde oluştuğunu ileri sürer. Kişiliğimiz kırık bir kolu veya bacağı koruyan alçıya benzer. Orijinal yaralanmalar ne kadar aşırı olursa, alçı da o kadar kapsamlı olmalıdır. Elbette, uzuvun iyileşebilmesi ve tam işlevini geri kazanabilmesi için alçı gereklidir. Ancak eğer alçıyı hiç çıkarmazsak, bu durum uzvun kullanımını ciddi şekilde kısıtlar ve daha fazla büyümeyi imkansız hale getirir. Bazı insanlar tam vücut alçısının kişilik eşdeğerini geliştirmek zorunda kaldılar. Hiçbirimiz çocukluktan saklanmaya, içine kapanmaya ve kendimizi daha fazla incinmekten korumaya ihtiyaç duymadan çıkmadık.

Geçici bir kalıp olarak görülen kişilik, son derece yararlı ve son derece gerekli bir yardımcıdır çünkü ruhumuzun en büyük yaralarının olduğu alanlar çevresinde en güçlü şekilde gelişmiştir. En zayıf olduğumuz yerden en güçlü hale geldi. Dolayısıyla kişilik sadece psikolojik olarak hayatta kalmamıza yardımcı olmakla kalmadı, aynı zamanda yardımcı da olabilir. ayrıca şimdi bizi dönüşümsel çalışmamızı yapmaya en çok ihtiyaç duyduğumuz yere yönlendirin.

KAYIP ÇOCUKLUK MESAJLARI

Çocukluğumuzdan itibaren bizi sınırlayan pek çok mesaj alırken, her çocuğun duyması gereken mesajlar da vardır. Bunlardan en azından birkaçını duymuş olabiliriz, ama neredeyse kesinlikle hepsini duymuş değiliz. Kayıp Mesaj, yani (gönderilmiş olsa bile) duyulmamış mesaj, çoğu zaman çocuk için merkezi mesele ve onun hayatının merkezi haline gelir. Yani her tip için yetişkin kişilik yapısı, asla yeterince alamadığımız Kayıp Mesajı başkalarının bize vermesini sağlamak için elinden geleni yapar.

Aşağıdaki Kayıp Mesajları okuyun ve üzerinizdeki etkisini gözlemleyin. En çok hangi mesaja ihtiyaç duyunuz? duymak? Nasıl Bunun seni şimdi etkilemesi gerektiğini kabul ediyor musun?

Bir Tip: "İyisin."
İkinci Tip: "Aranıyorsun."

Üçüncü Tip: "Kendin için seviliyorsun."
Dördüncü Tip: "Kim olduğun gibi görülüyorsun."

Beşinci Tip: "İhtiyaçlarınız sorun değil."
Altı Tip: "Güvendesin."

Yedi Tip: "Seninle ilgilenilecek."

Sekiz Tip: "İhanete uğramayacaksın."

Dokuz yazın: "Varlığınız önemli."

Koşullu tepkiler, korkular ve inançlar bizim gerçek Benliğimiz değilse, onunla özdeşleşmemiz

derin bir kendinden vazgeçme. Kimliğimizin deneyimi gerçek doğamızdan geliştirmek zorunda olduğumuz savunma kabuğuna kaydı. "Kişiliğim benim"e inandığımız sürece kişiliğimizle özdeşleşmeye devam edeceğiz. Değişime direnmemizin ana nedenlerinden biri, Özümüze geri dönüş hareketinin her zaman kendimizi terk etmenin acısını hissetmeyi gerektirmesidir. "Gerçekte olduğum kişi olmak istiyorum ve hakikatte yaşamak istiyorum" demeye istekli olduğumuzda. Kendimizi toparlama sürecimiz çoktan başladı.

"Hepimiz benlik zindanında
ömür boyu hapis cezasını
çekiyoruz."

ÖZ KAYBEDİLEMEZ VEYA ZARAR GÖREMEZ

Bu nedenlerden dolayı bu materyalle çalışırken kendimizle ilgili daha önce hiç bilmediğimiz gerçeklerle karşılaşabilir veya eski acıyı, korkuyu veya öfkeyi yeniden yaşayabiliriz. Bu yüzden yetiştirmek önemlidir

Kendimize şefkat: kendimizi tanımak için gösterilen çabaya değer olduğumuzu bilecek kadar kendimizi sevmeliyiz
gerçekte olduğumuz gibi. Kaygılı ya da depresyona girsek bile kendimizi bir daha bırakmayacağımızı bilecek kadar kendimizi sevmeliyiz. Geçmişte nasıl olduğumuza ve şimdi nasıl olduğumuza dair gerçeği deneyimlemeye istekli olduğumuzda ve kendimizin iyileşmesine izin vermeye istekli olduğumuzda, gerçek doğamız ortaya çıkar. Sonuç garantidir: Tek yapmamız gereken ortaya çıkmaktır.

Öz Kaybedilemez veya Zarar Göremez

Geçmişimiz ne olursa olsun, buna gönül verebiliriz ne olursa olsun, *en travmatik çocukluk deneyimleri* Özümüze zarar veremez, onu yok edemez. Özümüz, kişiliğimizin yapıları tarafından daraltılmış ve karartılmış olmasına rağmen hala saf ve lekesizdir. Eğer çok işlevsiz bir aileden geliyorsak bu yapı son derece katı ve kısıtlayıcı olacaktır. Daha işlevsel bir aileden geliyorsak kişilik yapımız daha hafif ve esnek olacaktır.

Son derece işlevsiz ailelerden gelenler. icimizdeki Temel benliğin

Yetiştirme FARKINDALIK



NASIL YAPABİLİRİZ Gerçek doğamızla, her birimizin içinde yaşayan ilahi kıvılcımla temasa geçebilecek miyiz? Kendimiz olmak için edindiğimiz savunma ve özdeşleşme katmanlarını nasıl soyup, bize destek ve rehberlik verecek Özümüze güvenmeyi nasıl öğrenebiliriz? Bunu sadece bir atölyede ya da dağ yamacında huzurlu bir inzivada değil, günlük yaşamımızda nasıl yaparız? Doğrunun entelektüel olarak tanınmasından, doğru olana nasıl geçebiliriz? *dışarıda yaşamak*an be an gerçek mi? Hayatı nasıl pratiğimiz haline getirebiliriz?

Enneagram kişiliğimizin sınırlayıcı mekanizmalarından kurtulmamıza yardımcı olur, böylece gerçekte kim ve ne olduğumuzu daha derinlemesine deneyimleyebiliriz. Ancak bu otomatik olarak gerçekleşmez. Kişilik tiplerini açık ve derinlemesine anlamak ön şarttır, ancak bilgi tek başına bizi özgürleştirmeye yetmez. Dönüşüme giden yolu isteyemeyiz, düşüneyiz veya "teknikleyemeyiz". Ancak bizim katılımımız olmadan bu gerçekleşemez. Peki kendi dönüşümümüzde hangi rolü oynuyoruz?

"KENDİMİZİ EYLEMİN ÜZERİNDE YAKALAMAK"

Dünyanın dört bir yanından gelen kutsal gelenekler, dönüşümümüze tanık olmanızın önemini vurgulamakta birleşiyor. Bizler uyanık olmaya, kendimizi gözlemlemeye, kendimize ve faaliyetlerimize farkındalık getirmeye çağırıyoruz. Ruhun bu haritasından yararlanmak istiyorsak, farkındalık sanatını geliştirmeliyiz, her an yargılamadan ve mazeret göstermeden hayatlarımıza daha uyanık olmayı öğrenmeliyiz. An be an mekanik ve özgürce nasıl tezahür ettiğimizi görerek, kişiliğimizin emirlerine göre davranma "kendimizi eylemin içinde yakalamayı" öğrenmeliyiz. Ne zaman fark edebiliriz

Şu anki durumu tam olarak ve yargılamadan deneyimlemek için yaptığımız Şey, eski kalıpların kaybolmaya başlaması olacaktır.

Farkındalık, dönüşüm çalışmasında hayati öneme sahiptir çünkü kişiliğimizin alışkanlıkları, onları gördüğümüzde tamamen yok olur.*bunlar meydana geldikçe.*Geçmişteki davranışları analiz etmek faydalıdır ancak Şu anda kendimizi gözlemlemek kadar güçlü değildir. Örneğın, eşimizle neden korkunç bir tartışma yaşadığımızı ya da bir iş arkadaşımıza ya da çocuğumuza karşı neden sinirli olduğumuzu anlamak kesinlikle faydalı olacaktır. Ancak bir tartışma sırasında ya da sinirliiyken aniden “kendimizi işın içinde bulursak” olağınüstü bir Şey meydana gelebilir. O farkındalık anında, sadece birkaç saniye önce bu kadar yatırım yaptığımız Şüpheli davranışı gerçekten yapmak istemediğimizi fark edebiliriz. Ayrıca durumumuz hakkında daha derin bir gerçeğini de görebiliriz; örneğın, "önemli nokta" O kadar istekliydik ki aslında sadece kendimizi haklı çıkarmak için bir girişimdi ya da daha kötüsü, birinden intikam almak için gizli bir girişimdi. Ya da o kadar eğlendiğimiz "esprili sözler" aslında üzğün ya da yalnız hissetmekten kaçınma çabasıydı.

Eğer bu izlenimlerle kalabilirsek farkındalığımız genişlemeye devam edecektir. Başlangıçta utanmış veya utanmış hissedebiliriz; çeşitli şekillerde kendimizi kapatma veya dikkatimizi dağıtma dürtüsü hissedebiliriz. Ancak rahatsızlığımıza hazır kalırsak, başka bir Şeyin daha gerçek, yetenekli, duyarlı ve kendimizin ve çevremizin son derece farkında olan bir Şeyin ortaya çıktığını da hissedeceğiz. Bu "bir Şey" Şefkatli ve güçlü, sabırlı ve bilge, boyun eğmez ve çok değeri hissettiriyor. Bu bizim aslında kim olduğumuzu gösteren bir Şey. İsmın ötesinde, kişiliğini olmayan “Ben”dir; gerçek doğamızdır.

UYANMAK

Farkındalık yalnızca hayatınızı değıştirmekle kalmaz, hayatınızı kurtarabilir. Birkaç yıl önce eyaletler arası otoyol üzerindeki büyük bir köprü, şiddetli bir fırtınanın yaşandığı gecede çöktü. Köprünün ortasındaki bazı bölümlerin nehre düşmesi, hiçbir Şeyden haberi olmayan sürücülerini şiddetli yağmur ve fırtınanın yarattığı karmaşıya nedeniyle hayati tehlike oluşturan bir duruma maruz bıraktı.

Dikkatli bir sürücü ne olduğunu gördü ve yaklaşık kırk metre aşğıdaki nehre düşerek kesin ölüme düşmeden önce arabasını kenardan yalnızca birkaç metre uzakta durdurmayı başardı. Karşıdan gelen trafiğini doğru koşarak hayatını tehlikeye attı ve çılgınca diğeri sürücülerini tehlikeye karşı uyarmaya çalıştı. Hemen hemen beş genç adamdan oluşan bir araba dolusu geldi. Adamın kendilerini durdurmak için çılgınca çabaladığını gördüler ama görünüşe göre onun sadece kendi stop eden arabasıyla ilgili

hızlandırıcıyı yere indirin. Birkaç saniye sonra köprünün kenarından aşağıdaki nehre atladılar ve hepsi öldürüldü.

Bizim açımızdan onları kişiliklerinin öldürdüğü söylenebilir. Aşağılama, düşmanlık, kabadayılık, dinleme isteksizliği, şefkat eksikliği ya da gösteriş (bir dizi ilgili dürtüden herhangi biri) sürücünün durmama kararının nedeni olabilirdi. Bazı alışkanlıklar, kişiliğinin bir özelliği, kritik bir anda trajik sonuçlarla üstünlük sağladı.

Hayatımızı kişiliğimizin mekanizmalarına ne ölçüde emanet ettiğimizi ve bunu yaparken ne gibi tehlikelerle karşı karşıya olduğumuzu tam olarak anladığımızda bu büyük bir atılımdır. Çoğu zaman sanki üç yaşındaki bir çocuk bizim için pek çok hayati karar alıyormuş gibi hissederiz. Kişiliğimizin mekanizmalarının doğasını anladığımızda, onlarla özdeşleşip özdeşleşmeme konusunda bir seçim yapmaya başlarız. Eğer bunların farkında değilsek, açıkçası hiçbir seçim mümkün değildir. Ancak Beşliğimizi, İkiliğimizi veya Sekizliğimizi gördüğümüzde, tipimizi "yapmama" fırsatı ortaya çıkar.

Gurdjieff ve diğer ruhani öğretmenler sıklıkla normal bilinç durumumuzun bir tür "uyku" olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu kulağa tuhaf gelebilir ama bizim için mümkün olan farkındalık düzeyiyle ilgili olarak, uykunun uyanıklık bilincinden ne kadar uzak olduğu gibi, sıradan bilinç durumumuz da gerçekliğin doğrudan deneyiminden o kadar uzaktır. Ancak uykudayken rüyalarımızın o anda çok gerçek görünebileceğini biliyoruz. Uyandığımızda rüya gördüğümüzü anladığımızda gerçeklikle olan bağlantımız değişir. Kim ve ne olduğumuza dair algımız başka bir odağa giriyor.

Kişilik transından uyanmak da hemen hemen aynı şekilde gerçekleşir. Kendimize şu soruyu sorarak bir tür çifte değerlendirme yaparız: "Bütün bunlar neyle ilgiliydi? Biraz önce neredeydim?" Her ne kadar daha önceki durumlarda kaybolmuş hissetmemiş olsak da, ne kadar kaybolmuş olduğumuza şaşırabiliriz. Birisi bize tamamen mevcut ve uyanık olup olmadığımızı sorsaydı evet derdik ama bu yeni perspektiften öyle olmadığımızı görebiliriz. Hayatımızın tüm bölümlerinin aslında "uykuda" geçtiğini fark edebiliriz.

"İncil, Adem'in üzerine derin bir uyku düştüğünü söylüyor ve hiçbir yerde onun uyandığına dair bir referans yok."

MUCİZELER KURSU

BİLİNÇLİ BAKIŞ

Bir dakikanızı ayırıp şu anda bulunduğunuz odanın etrafına bakın. Bu konuda daha önce neyi fark etmediniz? Hiç görmediğiniz yönleri var mı? Gerçekten bak. Bu konudaki her şeyi bildiğinizi varsaymayın. Bakarken vücudunuzu hissedebiliyor musunuz? Bakarken duruşunuzu fark edebiliyor musunuz? Bunu yapmaya çalışırken, şu andaki kendinizle ilgili algınız ile kendinizi genellikle deneyimleme biçiminiz arasında farklı bir şey fark ettiniz mi?

Farkındalık Nedir?

Terimini kullanıyoruz *farkındalık* çok fazla ve psikolojik ve ruhsal gelişime yönelik birçok farklı yaklaşımda önemli bir terimdir. Ancak bu kelime için yeterli bir tanım bulmak zordur. Farkındalığı neye göre tanımlamak daha kolay olabilir? *değil* neye *göredir-dir*. Örneğin farkındalığın düşünme olmadığını, hissetmediğini, hareket etmediğini, sezgi olmadığını, içgüdü olmadığını söyleyebiliriz; her ne kadar bunlardan herhangi birini veya tümünü içerse de.

En aktif, odaklanmış düşünme bile farkındalıkla aynı şey değildir. Örneğin bu bölümde ne yazacağımız konusunda yoğun bir şekilde düşünüyor olabiliriz ve aynı zamanda düşünme süreçlerimizin de farkında olabiliriz. Başka bir zamanda, yürüyüş yaparken yaklaşan bir iş toplantısını düşündüğümüzü veya kafamızda birisiyle olası bir konuşmanın provasını yaptığımızı fark edebiliriz. Genellikle farkındalığımız içsel konuşmamızla o kadar meşgul olur ki, kendimizi ondan ayrı olarak deneyimlemeyiz. Ancak daha fazla farkındalıkla, hayali konuşmamızdan bir adım geri çekilip onu gözlemleyebiliriz.

Aynı şekilde duygularımızın daha fazla farkına varabiliriz. Kendimizi kızgınlığa, can sıkıntısına ya da yalnızlığa kapılmış halde bulabiliriz. Daha az farkında olduğumuzda, bir duyguyla özdeşleşiriz. *-BEN* hüsrana uğradım, depresyondayım ve bunun geçici doğasını görmüyoruz: *biz böyle olduğumuza inanıyoruz*. Fırtına dindikten sonra, bu duygunun aslında geçici olduğunu fark ederiz, her ne kadar ortasındayken bu bizim tüm gerçekliğimiz olsa da. Oysa duygularımızın farkında olduğumuzda, onların ortaya çıkışlarını, üzerimizdeki etkilerini ve yok oluşlarını net bir şekilde gözlemleriz.

Ayrıca ne yaptığımızın, hareket halindeyken veya hareketsizken vücudumuzun gerçek duyumlarının daha fazla farkına varabiliriz. İyisiyle kötüsüyle vücudumuz pek çok şeyi otomatik pilota yapmayı öğrendi. Mesela hem araba kullanabiliyoruz, hem de sohbet edebiliyoruz. Vücudumuz arabayı sürmek için yapması gereken tüm karmaşık şeyleri yaparken, bir yandan da gideceğimiz yere varmanın kaygısını yaşarken bir yandan da bundan sonra ne söyleyeceğimizi düşünüyor olabiliriz. Bütün bunlar otomatik olarak ve çok fazla farkındalığa gerek kalmadan, herhangi bir parçasının farkındalığıyla ya da tamamının farkındalığıyla gerçekleşebilir.

Her an bize farkındalığımızı genişletme olanağını sunuyor; bunun da kendimize pek çok faydası var:

► Rahatladığımızda ve farkındalığın genişlemesine izin verdiğimizde, dikkatimizi çeken şeye daha az kapılırız. Eğer korku içindeyssek, kaygılıysak ya da hayallere ve fantezilere kapılmışsak, yaptığımız şeyle ilgili objektiflik ve perspektif kazanacağız. Sonuç olarak daha az acı çekeriz.

"Farkındalığın ışığında her düşünce, her eylem kutsal hale gelir."

THICH NHAT HANH

► Genişleyen farkındalığımız, kendimizden daha fazlasını getirmemizi ve dolayısıyla karşılaştığımız sorunlar veya zorluklarla başa çıkmak için daha fazla kaynak sağlamamızı sağlar. Kişiliğimizin mekanizmalarına göre alışkanlık haline gelmiş tepkiler vermek yerine yeni çözümler göreceğiz.

► Genişletilmiş farkındalık bizi başkalarıyla ve çevremizdeki dünyayla gerçek bir ilişkiye açar. Her anın zevki ve harikasıyla beslenir ve zenginleşiriz. Normalde hoş olmayan deneyimler olarak kabul ettiğimiz şeyler bile onları farkındalıkla yaşadığımızda çok farklı bir niteliğe sahip olurlar.

kelimesini de sıklıkla kullanırız. *Görmek*, "Bizim için önemli" ifadesinde olduğu gibi *Görmek* kişiliğimizin mekanizmaları. Ancak farkındalıkta olduğu gibi bu kelimeyle de neyi kast ettiğimiz konusunda net olmamız gerekiyor. Daha spesifik olarak, *içimizde ne yaptığımızı anlamamız hayati önem taşıyor*" *görmek*. "Hepimiz kendimiz hakkında yorum yapma veya deneyimlerimizi değerlendirme konusunda oldukça tecrübeliyiz. Bu gibi durumlarda kişiliğimizin bir yanı, sanki "O yanımı sevmiyorum" ya da "Az önce yaptığım harika bir yorumdu" vb. dercesine başka bir yanını eleştiriyor ya da yorum yapıyor. Bu içsel yorum genellikle giderek şişirilmiş, boş ve yoksullaşmış bir ego yapısından ve nihai iç savaştan başka bir şeye yol açmaz. Bu bizim geliştirmek istediğimiz türden bir "görme" değil.

. "Görmek" salt entelektüel bir anlayış da değildir. Zekamızın kesinlikle oynayacağı bir rol var ve dönüşüm sürecinde aklımıza ihtiyacımız olmadığını öne sürmek istemiyoruz. Ancak gören parçamız daha her yerde mevcut olan ama anlaşılması zor bir şeydir. Bazen deniriç gözlemciya datanık. Bu, burada ve şimdi canlı olan ve birçok farklı seviyede deneyim kazanabilen toplam farkındalığımızdır.

"GÖZLEMLEMEYİ VE BIRAKMAYI" ÖĞRENMEK

İçsel yolculuğa çıkarken edinmemiz gereken en önemli becerilerden biri, kişiliğimizin bizi tuzağa düşüren alışkanlıklarını ve mekanizmalarını "gözlemlene ve bırakma" yeteneğidir.

Maksimiz aldatici derecede basittir. Bunun anlamı, kendimizi gözlemlmeyi öğrenmemiz, an be an içimizde neyin ortaya çıktığını görmemiz ve aynı zamanda bizi buradan ve şimdiden uzaklaştıran şeyin ne olduğunu görmemiz gerektiğidir. İster hoş ister nahos olsun, ne bulursak onu sadece gözlemleriz. Onu değiştirmeye çalışmıyoruz, ortaya çıkardığımız şeyler yüzünden de kendimizi eleştirmiyoruz. Kendimizde bulduğumuz her şeye tam olarak hazır olduğumuz ölçüde, kişiliğimizin kısıtlamaları gevşemeye başlar ve Özümüz daha tam olarak tezahür etmeye başlar.

Egomuzun inandığının aksine, kendimizi onarmak ya da dönüştürmek bizim rolümüz değil. Aslında dönüşümün önündeki en büyük engellerden

Bu, kendi kendimizi "düzeltbileceğimiz" fikridir. Bu düşünce elbette bazı ilginç soruları da beraberinde getiriyor. İçimizde neyin düzeltilmesi gerektiğine inanıyoruz ve hangi parçamız başka bir parçayı düzeltme yetkisini talep ediyor? Yargıç, jüri ve sanık sanık sandalyesinde hangi kısımlardan oluşuyor? Cezalandırmanın veya rehabilitasyonun araçları nelerdir ve hangi parçalarımız bunları diğer hangi parçalarımızda kullanacaktır?

Erken çocukluktan itibaren daha iyi olmamız gerektiğine, daha sıkı çalışmamız gerektiğine ve diğer taraflarımızın onaylamadığı taraflarımızı önemsememeye programlandık. Kültürümüzün ve eğitimimizin tamamı bize sürekli olarak, eğer Ő u ya da bu şekilde değışirsek nasıl daha başarılı, çekici, güvenli ya da manevi olabileceğimizi hatırlatır. Kısacası zihnin aldığı bazı formüllere göre gerçekte olduğumuzdan farklı olmamız gerektiğini öğrendik. Gerçekte kim olduğumuzu keşfetmemiz ve kabul etmemiz gerektiği fikri, bize öğretilen hemen hemen her Ő eye aykırıdır.

Açıkçası, eğer kendimize zarar veren Ő eyler yapıyorsak (uyuşturucu ya da alkol kullanmak ya da yıkıcı ilişkiler ya da suç teşkil eden faaliyetlerde bulunmak gibi), o zaman anlamlı bir dönüşüm çalışması yapabilmemiz için bu davranışı durdurmamız gerekir. Ancak genellikle değışmemizi sağlayan Ő ey, ne kendimizi kandırmak ne de cezalandırmaktır; bizi kendimize zarar vermeye neyin zorladığını görebilmemiz için sessiz, odaklanmış bir farkındalık geliştirmektir. Hem kötü alışkanlıklarımıza hem de bizi onlardan kurtarmak isteyen yanlarımıza farkındalık getirdiğimizde, tamamen yeni bir Ő ey ortaya çıkar.

Hayatımızda mevcut olmayı ve ana açık olmayı öğrendikçe mucizeler gerçekleşmeye başlar. En büyük mucizelerden biri, yıllardır bizi rahatsız eden bir alışkanlığı bir dakikada bırakabilmemizdir. Tam olarak mevcut olduğumuzda, eski alışkanlıklar kaybolur ve artık aynı olmayız. Farkındalık eylemiyle en eski ve en derin yaralarımızın iyileşmesini deneyimlemek, *hepimizin güvenebileceği bir mucize*. Ruhumuzun bu haritasını kalbimizin derinliklerine kadar takip edersek, nefret Ő efkate, reddedilme kabullenmeye ve korku hayrete dönüşecektir.

Bilge ve asil, sevgi dolu cömert olmanın, kendinize ve başkalarına değeri vermenin, yaratıcı olmanın ve sürekli kendinizi yenilemenin, dünyayla canlı ve derinlemesine ilgilenmenin, cesaret sahibi olmanın ve güvenmenin doğuştan hakkınız ve doğal haliniz olduğunu daima unutmayın. neşeli ve zahmetsizce başarılı olmak, güçlü ve etkili olmak, gönül rahatlığının tadını çıkarmak ve yaşamınızın ortaya çıkan gizemine hazır olmak.

"Kendimizi geliştirmemize gerek yok; sadece kalbimizi tıkayan Ő eyleri • bırakmalıyız."

JACK KORNFIELD

"Dünya duyularımız aracılığıyla görünür. Tepkilerimiz aracılığıyla sanılar yaratırız. Tepkiler olmadan dünya netleşir."

BUDA

RUHSAL ATLAMA BAŞLANGIÇLARI

Hangi türde olursanız olun, ruhsal ve kişisel gelişiminize "hızla başlamak" için yapabileceğiniz belirli şeyler vardır. Aşağıdakilerin tümü türe özgü sorun alanlarıdır, ancak herkes zaman zaman bunlara takılıp kalır. Yani, içsel çalışmanızda ilerlemek istiyorsanız, farkındalığınızı mümkün olduğu kadar tam olarak aşağıdaki kalıplara getirin:

- Değer yargılamak, kendini ve başkalarını kınamak (Bir)
- Değerinizi başkalarına vermek (İki)
- Gerçekte olduğunuzdan farklı olmaya çalışmak (Üç)
- Olumsuz karşılaştırmalar yapmak (Dört)
- Deneyiminizi aşırı yorumlamak (Beş)
- Destek için kendi dışındaki bir şeye bağımlı olmak (Altı)
- Bundan sonra ne yapacağınızı tahmin etmek (Yedi)
- Hayatınızı zorlamaya veya kontrol etmeye çalışmak (Sekiz)
- Deneyimlerinizden etkilenmeye direnmek (Dokuz)

KİMLİK VE İÇ GÖZLEMCI

Mevcut olma ve kendimizi gözlemleme konusunda deneyim kazandıkça, farkındalığımızın görünüşte yeni bir yönünün, deneyimlerimize daha nesnel bir şekilde "tanık olma" konusunda derin bir yeteneğin gelişimini fark etmeye başlarız. Daha önce belirttiğimiz gibi, farkındalığın bu niteliğine *gözlemci* gözlemci, yorum yapmadan veya yargılamadan, içimizde ve çevremizde olup bitenleri aynı anda gözlemlememize olanak tanır.

Gurdjieff'in "özdeşleşme" olarak adlandırdığı psikolojik mekanizma nedeniyle, içsel gözlemci dönüşüm için gereklidir; bu, kişiliklerimizin kendi gerçekliklerini yaratmasının ve sürdürmesinin temel yollarından biridir.

Kişilik hemen hemen her şeyle, bir fikirle, düşüncemizle özdeşleşebilir. bir vücut, bir kaşınıtı, bir gün batımı, bir çocuk veya bir şarkı. Yani herhangi

"Özdeşleşme... bir biçimdir

benlikten kaçış.

bir anda

KRISHNAMURTI

Şu anda tam olarak uyanık olmadığımız kimlik duygumuz

Varlık, dikkat ettiğimiz her şeyden gelir. Örneğin, endişeleniyorsak, dikkatimizi yaklaşan bir toplantıya odaklıyorsak, sanki o toplantıyı (her ne kadar hayali bir toplantı olsa da) şu anda olan şey değil de yaşıyormuşuz gibi olur. Veya duygusal bir tepkiyle özdeşleşirsek (örneğin başka bir kişiye duyulan ilgi), sanki *haline gelmek*o cazibe. Veya kafamızın içindeki eleştirel bir ses tarafından azarlandığımızı hissediyorsak kendimizi o sestten ayıramayız.

Zihnimizi biraz olsun susturarak duygularımıza nasıl dalgalandığımızı

bir andan diğere yemek yiyordum. Bir an iŐimizi dűŐünűrken, bir anda karŐıdan karŐıya geđerken bize yıllar ۆnceki bir randevumuzu hatırlatan birini fark ediyoruz. Bir an sonra okul gűnlerimizden bir Őarkıyı hatırlıyoruz, ta ki su birikintisinden geđer bir araba űzerimize sıçrayana kadar. Arabayı kullanan aptal karŐısında anında ۆfkeyle dolarız ve kendimizi daha iyi hissetmek için bir Őekerleme istediğimizi anlayana kadar baŐka hiçbir Őey dűŐünemeyiz. Ve devam ediyor. Tutarlı olan tek Őey kiŐiliğimizin birbirini takip eden her durumla ۆzdeŐleŐme eğilimidir.

Farkındalık bir balon gibi genişler ve daralır, ancak ۆzdeŐleŐme her zaman onun kűűlmesine neden olur. Bir Őeyle ۆzdeŐleŐtiğimizde yakın çevremize dair farkındalığımızın bűyűk ۆlűde azaldığını fark edebiliriz. Diğler insanlardan, çevremizden ve kendi iç durumumuzdan daha az haberdarız. Basitçe sۆylemek gerekirse, ne kadar ۆzdeŐleŐirsek farkındalığımız da o kadar daralır ve gerçeklikten o kadar uzaklaŐırız.

"Doğrusunu sۆylemek gerekirse çok az insan Şu anda yaşıyor ama başka bir zamanda yaşamayı planlıyor."

İSMAİL YILMAZ

FARKINDALIGIN SUREKLILIGI

Bu alıŐtırma için bir saate veya műmkűnse bir kayıt cihazına ihtiyaınız olacak. Rahatça oturabileceğiniz bir yer bulun ve bulunduğunuz odayı veya yeri gۆzlemleyin. BeŐ dakika boyunca dikkatinizi elinizden geldiğince takip edin ve neye dikkat ediyorsanız ona isim verin. ۆrneğın Őۆyle diyebilirsiniz: "IŐığın o duvara nasıl çarptığını fark ediyorum. Duvara neden baktığımı merak ettiğimi fark ediyorum. Sağ omzumu gerdiğimi fark ediyorum. Gergin hissettiğimi fark ediyorum" vb.

Gۆzlemlerinizi kaydetmek isteyebilirsiniz veya bu alıŐtırmayı bir partnerle yapmak isteyebilirsiniz. Egzersizi bir kayıt olmadan veya bir partner olmadan yapsanız bile, farkındalığınızın hareketindeki herhangi bir modeli fark edip edemediğimize bakın. DűŐűncelerinize daha mı fazla odaklanıyorsunuz? Çevrede? Duygularınla mı? Duygularınız ve tepkileriniz hakkında mı? Belirli temalar ortaya çıkıyor mu?

Zamanla belirli niteliklerle (sadece birkaçını saymak gerekirse gű, empati, barıŐıllık veya kendiliğindenlik gibi) ۆzdeŐleŐmemiz sabitleŐir ve tipimizin karakteristik benlik duygusu yerleŐir. Benlik duygumuzu oluŐturan duygu ve durumlar, Temel Arzumuzu gerçekleŐtirmek için gerekli olduğunu dűŐűndűğűműz duygular ve durumlardır. Benlik duygumuzla ne kadar ۆzdeŐleŐirsek, ona o kadar kilitleniriz ve baŐka seçimlerin ve baŐka varoluŐ tarzlarının bizim için mevcut olduğunu da o kadar unuturuz. olduğumuza inanmaya baŐlıyoruz ۆylebu desen. Sanki "Bu nitelikler benim, ama bunlar değilim" der gibi, insani potansiyellerimizin tamamından yalnızca belirli niteliklere odaklanırsınız. Ben bu Őekildeyim ama bu Őekilde değilim." Bۆylece bir ۆz imaj, bir ۆz tanım, ۆngűrűlebilir bir kiŐilik tipi geliŐtiririz.

ۆrneğın Sekizlerin Temel Korkusu, başkaları tarafından ya da yaşam tarafından zarar gۆrmek, kontrol edilmek, Temel Arzuları ise kendilerini

ÇEKİRDEK TANIMLAMALARI		TÜRLER		
Tip	Güçlü bir şekilde şunu tanımlar:	Varlığın öz imajını sürdürmek için:		
1	Süperego, deneyimleri veya şeyleri değerlendirme, karşılaştırma, ölçme ve ayırt etme kapasitesine sahiptir. Öfke temelli gerilimi tanımaya direnir.	mantıklı mantıklı amaç	ılıman ihtiyatlı ahlaki	iyi akılcı
2	Başkalarına yönelik ve onlar hakkındaki hisler ve başkalarının onlara tepkileri hakkındaki hisler. Kendisi ve ihtiyaçları hakkındaki duygularını tanımakta direnir.	sevgi dolu önemseme özverili	düşünceli sıcakkanlı endişeli	tür şefkatli
3	Başkaları tarafından hayranlık olarak algılanan şeye tepki olarak geliştirilen bir benlik imajı. Boşluk duygularının ve kendi kendini reddetmenin farkına varmaya direnir.	takdire şayan arzu edilen çekici	üstün iyi ayarlanmış etkili	“sınırsız potansiyele” sahip olmak
4	“Ötekilik”, kusurlu olma duyguları ve duygusal tepkiler. Kendisindeki özgün olumlu nitelikleri fark etmeye ve başkaları gibi olmaya direnir.	hassas farklı eşsiz	kendini bilen nazik sezgisel	sessiz, kendine karşı son derece dürüst
5	Dünyanın bir parçası değil, bağımsız, dışarıdan bir gözlemcisi olma duygusu. Fiziksel varlığı ve durumu, duyguları ve ihtiyaçları tanımaya direnir.	anlayışlı « >> akıllı meraklı	kendi kendine yeten anlayışlı olağan dışı	uyarı amaç
6	Algılanan destek eksikliğiyle ilgili içsel kaygıya yanıt verme ve tepki verme ihtiyacı. Desteğin ve kendi içsel rehberliğinin farkına varmaya direnir.	güvenilir güvenilir güvenilir	sevimli düzenli dikkatli olmak	sahip olmak öngörü sorgulama
7	Gelecekteki olumlu deneyimleri öngörmekten kaynaklanan heyecan duygusu. Kişisel acıyı ve kaygıyı tanımaya direnir.	hevesli özgür ruhlu doğal	neşeli istekli dışa dönük	enerjik pozitif
8	Direnmekten, başkalarına ve çevreye meydan okumaktan gelen yoğunluk duygusu. Kendi kırılganlığının ve beslenme ihtiyacının farkına varmaya direnir.	güçlü iddialı doğrudan	becerikli sağlam eylem odaklı bağımsız azimli	
9	Yoğun dürtü ve duygulardan kopmanın getirdiği iç istikrar duygusu. Kendi gücünün ve kapasitesinin farkına varmaya direnir.	barışçıl rahat sabit durmak	stabil nazik doğal	kolay ve kesintisiz ilerleme arkadaşça

ve Sekizler olmasak bile kendimizi fiziksel ve duygusal olarak korumamız gerekiyor. Ancak Genç Sekizler, kendilerinde buldukları ve kendilerini korumalarına yardımcı olacak niteliklere odaklanmaya başladılar. Güçlerini, iradelerini, azimlerini ve özgüvenlerini keşfederler ve bu kapasitelerini ego kimliklerini geliştirmek ve güçlendirmek için kullanmaya başladılar.

MEVCUT OLMA KORKUSU

Kaçınılmaz olarak, herhangi bir süre boyunca kendimize açık kaldığımızda, rahatsız edici bir şeyin ortaya çıkabileceğini sezerek kaygılı hissetmeye başlarız. Bunun nedeni kişiliğimizin "sınırını zorlamamız"dır. Cesaret alabiliriz çünkü dönüşüm çalışması sırasında bir dereceye kadar kaygı yaşamak iyi bir işarettir. Eski savunmalarımızın ötesine geçtiğimizde, hayatımız boyunca kendimizi savunduğumuz duyguları da yaşamaya başlarız.

Bu, neden tatmin edici ruhsal deneyimler yaşayabildiğimizi ve ardından kendimizi hızla tekrar korkulu, tepkisel veya olumsuz bir durumda bulabildiğimizi açıklıyor. *Büyüme süreci, eski engelleri bırakma, kendi içimizdeki yeni olasılıklara açılma ve daha sonra daha derin düzeydeki tıkanıklıklarla karşılaşma arasında sürekli bir döngüyü gerektirir.* Her ne kadar ruhsal gelişimin daha doğrusal olmasını ve bunun bir veya iki büyük atılımla başarılabilmesini istesek de, gerçek şu ki bu, tüm ruhumuz iyileşene kadar birçok farklı cephede defalarca geçmemiz gereken bir süreç. yeniden düzenlendi.

Ruhsal gelişim aynı zamanda kendimize karşı nazik ve sabırlı olmamızı gerektiren bir süreçtir. Hayal kırıklığı, gelişimimizle ilgili belirli beklentiler, ruhsal ilerleme için zaman çizelgeleri ve beklentilerimizin gerisinde kaldığımızda kendimizi küçük düşürmek, bunların hepsi yaygın tepkilerdir, ancak bunların hiçbir faydası yoktur. Ego savunmamızı oluşturmak uzun yıllar aldı, dolayısıyla onları bir gecede ortadan kaldırmayı bekleyemeyiz. Ruhumuzun kendi bilgeliği vardır ve biz bunu yapmaya gerçekten hazır olana kadar kendimizle ilgili hiçbir şeyi görmemize izin vermez (bunu bırakın).

Bu tür işleri yapmaya başladığımızda, orada olmanın "göbeğimizi düşündürmek" veya duvara bakmak anlamına geldiğine dair yaygın bir korku da var. Eğer daha fazla mevcut hale gelirsek, hayatımızdaki önemli sorunlarla baş edemeyeceğimiz, "boş, pratik olmayan ve etkisiz olacağımız" fikrine sahibiz. Aslında bunun tam tersi doğrudur: Daha tetikteyiz, yargılarımız ve içgörülerimiz daha doğrudur.

Benzer şekilde çoğumuz, daha fazla mevcut hale gelirsek, zorlukla kazanılmış olgunluğumuzu veya mesleki becerilerimizi kaybedeceğimize inanıyoruz. Yine, gerçekte olanın tam tersidir. Orada olduğumuzda, işleri her zamankinden daha iyi ve daha tutarlı bir şekilde yapabiliyoruz; Konsantrasyonumuz geliştiği için yeni becerileri de çok daha kolay ediniz. Farkında olduğumuzda zekamız öyle çalışır ki

"Şimdi değil ise, ne zaman?"

TALMUD

"Her sürtünmeden rahatsız oluyorsan aynan nasıl cilalanacak?"

RUMI

"Son tahlilde, bir şeyi yalnızca somutlaştırdığımız temel şey nedeniyle sayarız ve eğer onu somutlaştırmazsak hayat boşa gider."

JUNG

Eldeki sorunu çözmek için gereken bilgi veya beceriyi tam olarak ortaya çıkararak bizi şaşırtın.

Daha da derin bir düzeyde, mevcut kalmaktan ve hayatımızda gerçekten ortaya çıkmaktan korkuyoruz çünkü tüm çocukluk yaralarımızı yeniden yaşayacağımızdan korkuyoruz. Gerçek doğamızı açığa çıkarmaya cesaret edersek, görülmeyebilir veya sevilmeyebilir. Reddedilebilir veya aşağılanabilir; kendimizi savunmasız hissetmemize neden olabilir veya başkalarının bizden korkmasına veya bize ihanet etmesine neden olabilir. Başkalarının bizi terk etmesinden korkuyoruz. Ruhumuzun kıymetinin yeniden göz ardı edilmesinden veya zarar görmesinden korkarız.

FARKINDALIK VARLIĞA YOL AÇAR

Bu sürece devam edersek, gerçek olana, şu anda olup bitene dikkat edersek, incelikli bir deneyim yaşamaya başlarız.

Mevcudiyet

"Eğer sadece farkındalığın ışığını yakıp gün boyunca kendinizi ve etrafınızdaki her şeyi gözlemleyerseniz, yüzünüzü bir aynada gördüğünüz gibi, farkındalığın aynasında yansıyan halinizi görebilseydiniz, yani tam olarak, Açıkça, en ufak bir çarpıtma veya ekleme olmadan tam olarak olduğu gibi ve eğer bu yansımayı herhangi bir yargılama veya kınama olmadan gözlemleseniz, içinizde her türlü harika değişikliğin meydana geldiğini deneyimlersiniz. Bu değişiklikleri yalnızca siz kontrol edemezsiniz, bunları önceden planlayamazsınız veya bunların nasıl ve ne zaman gerçekleşeceğine karar veremezsiniz. Kişiyi iyileştiren, değiştiren ve büyüten şey yalnızca bu yargılamayan farkındalıktır. Ama kendi tarzında ve kendi zamanında."

ANTHONY

DEMELLO, **AŞKIN YOLU**

iç dünyamızı ve çevremizi kaplıyor. Hafif, mükemmel ve zevkli hissettirir ve birçok farklı niteliği ortaya çıkarabilir. Böylece farkındalığımızı şimdiki anın gerçek deneyimine getirerek, Mevcudiyetle dolmaya başlarız. Aslında bunu tanıyabiliriz

bu Varlık, temelde olduğumuz şeydir.

Dikkat çekici olan şu ki *Mevcudiyet her zaman bizi daha fazla mevcut olmaktan alıkoyan şeyin ne olduğunu ortaya çıkarır.*

Ne kadar çok mevcut hale gelirsek, benliğimizin gevşemeyen, tam olarak meşgul olmadığımız yanlarının o kadar farkına varırız. Ne kadar rahatlayabilirsek, bizi dolduran ve etrafımızı saran Varlığın ince hareketinin o kadar farkına varırız. Onu etiketlemeden veya onun hakkında çok fazla düşünmeden sadece bu izlenimle kalmak faydalı olabilir. Zaman içinde, Varlığın yeni katmanları kendilerini bize gösterdikçe, incelikli ve belirsiz olan şey daha net ve daha belirgin hale gelecektir.

Varlık, havallerimize ve özdeşleşmelerimize her zaman müdahale eder.

Araçları ve desteği eşitleyin. Sonraki bölümlerde, Enneagram gibi derin bir anlayış sisteminden ve en önemli farkındalığı ve Mevcudiyeti geliştirmeye yönelik günlük bir uygulamadan uyanışa nasıl yardım edilebileceğine bakacağız. Ayrıca bizi transtan uyandırmak için “çalar saat” işlevi görebilecek bir dizi araç ve destek önereceğiz. Bu “uyandırma çağrılarına” ne kadar çok kulak verirsek, o kadar çok Mevcudiyete sahip oluruz (ve bunun gerçekleşmesi de o kadar mümkün olur)*kendimizi uyandırmak için*).Ancak bu çok fazla pratik gerektirir.

Hata yapmayın; bu ömür boyu sürecek bir iştir. Ancak ne kadar çok uyanma anına sahip olursak, bunlar kolektif olarak uyanış sürecine o kadar ivme katar: İçimizde bir şey birikmiştir - bir çekirdek, bir incinin tohumu - ve bu, normal durumumuza döndüğümüzde kaybolmaz. Ne zaman uyanık olduğumuzu bilmemize yardımcı olması için arayabileceğimiz üç özellik vardır:

1. *Yaşayan bir varlık olarak Varlığımızı burada ve şimdi tamamen deneyimliyoruz.*Burada birisinin olduğunu biliyoruz; tözselliğimizi, “varlığımızı” hissederiz ve sonuç olarak ana ayak basarız. Üstelik bu, kendimizi dışarıdan bir bakış açısıyla resmettiğimiz için değil, deneyimimizin “içerisinde” olduğumuz, başımızın tepesinden ayak tabanımıza kadar bedenlerimizdeki yaşam hisleriyle tamamen bağlantılı olduğumuz için ortaya çıkar. Anın gerçekliğine karşı herhangi bir direnç hissi yoktur.

2. İç ve dış çevremizin izlenimlerini eksiksiz olarak alırsınız veya *yargılama veya duygusal tepki olmadan*.Farkındalığımızdan geçen pek çok düşünce ve duyguyu hiçbirine bağlanmadan gözlemleyebiliyoruz. Yaşamla kaygılardan ve içsel çılgınlıktan ziyade içsel bir sessizlik ve dinginlik yoluyla etkileşime gireriz. Dikkatimiz şu anda olup biten üzerindedir; geçmişini hayal etmek, geleceğini tahmin etmek ya da başka bir şey hakkında fantezi kurmak değil.

3..*Şu anda tamamen katılıyoruz*,etrafımızdaki izlenimlerden etkilenmemize ve hayatımızın zenginliğini ve inceliğini tam olarak tatmamıza ve deneyimlememize izin vermek. Biz son derece samimiyiz ve yapaylıktan ya da öz-bilinçten yoksunuz. Her an kimliğimizi tamamen yeni ve taze bir şey olarak deneyimliyoruz. Her zaman işimizi kolaylaştıracak bir formül, bir kural veya bir dua ararız. Ancak *Mevcudiyetin yerini tutacak hiçbir şey yoktur*.Varlık olmadan dünyadaki hiçbir dua, meditasyon, öğretmen ve teknik bizi dönüştüremez. Bu nedenle dinimizin uygulamalarını yıllarca gözlemleyerek geçirebiliyoruz ama yine de sahip olduğumuz inançları tutarlı bir şekilde hayata geçiremiyoruz. Olağanüstü deneyimler yaşayabiliriz ve kişiliğimizin prangalarından kurtulduğumuz anlar yaşayabiliriz, ancak er ya da geç -ve genellikle istediğimizden çok daha erken- eski yollarımıza geri döneriz. Bunun nedeni, Mevcudiyetin hayati önemini anlamamamızdır: Kişiliğimizin veya gündeminin bir parçası değildir ve *olamaz*

"RuhHer zamantıpkı güneşin her zaman bulutların üzerinde parıldaması gibi."

DAN MILLMAN

İyi haber şu ki, kişiliğin dar kaygılarıyla meşgul olmamız nedeniyle ona dair farkındalığımız sınırlı hale gelmiş olsa da, Mevcudiyet zaten buradadır. Farkındalığa değer vermeye, onu geliştirmeye ve onu güçlendirecek uygulamalara girişmeye başladıkça, Temel doğamızın daha derin nitelikleri kendilerini daha açık bir şekilde ortaya koyar.

BEREKETE DAVET

Enneagram bize tam bir insanı oluşturan farklı unsurları veya nitelikleri hatırlatır. Aşağıdaki davetlerin her biri dokuz türün simgelediği güçlü yönlerle dayanmaktadır; türümüz ne olursa olsun hepsine cevap verebiliyoruz.

Davet

1

Daha Yüksek Bir Amaç için yaşamak.

Bilge ve anlayışlı olmanın gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

2

Kendinizi ve başkalarını beslemek için.

Kendinize karşı iyi olmanın ve başkalarına karşı iyi niyetli ve şefkatli olmanın gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

3

*Kendinizi geliştirmek ve başkalarına örnek olmak.*Varlığınızdan zevk almanın ve başkalarına saygı duymanın ve değer vermenin gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

4

*Geçmişi bırakmak ve deneyimlerinle yenilenmek.*Bağışlayıcı olmanın ve hayattaki her şeyi büyümeniz ve yenilenmeniz için kullanmanın gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

5

Kendinizi ve başkalarını yargılamadan veya beklentiye girmeden gözlemlemek.

Dünyanın sonsuz zenginliklerini düşünerek gerçeklikle meşgul olmanın gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

6

*Kendinize inanmak ve yaşamın iyiliğine güvenmek.*Cesur olmanın ve her koşulda hayatla başa çıkabilmenin gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

7

*Varoluşu sevinçle kutlamak ve mutluluğunuzu paylaşmak.*Mutlu olmanın ve herkes için deneyim zenginliğine katkıda bulunmanın gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

8

Kendiniz için ayağa kalkmak ve inandığınız şeyler adına konuşmak.

Güçlü olmanın ve dünyayı birçok farklı olumlu şekilde etkileyebilmenin gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

Davet

9

Dünyanıza barış ve şifa getirmek.

Dünyada tükenmez bir huzur, kabul ve nezaket kaynağı olmanın gerçek doğanız olduğunu unutmayın.

ÜÇLÜ KENDİ

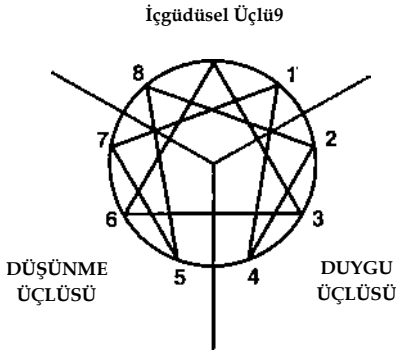
İNSAN OLURSAEğer Özsel birliklerinin merkezinde kalabilseydiler, Enneagram'a gerek kalmayacaktı. Ancak kendimiz üzerinde çalışmadan odaklanamayız. Bu, insan doğasının kendisine ve İlâhi Olan'a karşı bölünmüş olduğu yönündeki büyük manevi geleneklerin evrensel bir algısıdır. Bizim *eksiklik*Aslında birlik, Özsel birliğimizden ziyade “normal” gerçekliğimizin daha karakteristik özelliğidir.

Şaşırtıcı bir şekilde, Enneagram sembolü hem birliği (daire) hem de bölünme şekli (üçgen ve altıgen) açısından insan doğasının her iki yönünü de açıklamaktadır. Enneagram'ın her bölümü kim olduğumuza dair psikolojik ve ruhsal gerçekleri açığa çıkarır, içinde bulunduğumuz zor duruma dair anlayışımızı derinleştirirken aynı zamanda bu zor duruma çözümler önerir.

Bu bölümde, insan ruhunun orijinal birliğinin Triad'lara, üçlü farklı gruplara bölünmesinin ana yollarını inceleyeceğiz. Dokuz tür izole edilmiş kategoriler değildir; bireysel psikolojik türlerin ötesinde anlamlara sahip olan son derece zengin ve derin yollarla birbirleriyle ilişkilidir.

Üçlüler dönüşümsel çalışmalar için önemlidir çünkü onlar ÜÇLÜLER
Başlıca dengesizliğimizin nerede olduğunu belirtin. Üçlüler, ego
benliğin üç ana sorun kümesini ve savunmasını temsil eder ve
farkındalığımızı daraltmamız ve kendimizi sınırlandırmamızın
temel yollarını ortaya çıkarırlar.

Türlerin bu ilk gruplaması, insan ruhunun üç temel bileşenine atıfta bulunur:
 içgüdü, hissetme ve düşünme. Binaen



Enneagram teorisine göre bu üç işlev insan bedenindeki süptil "Merkezler"le ilişkilidir ve kişilik sabitlenmesi öncelikle bu Merkezlerden biriyle ilişkilidir. Sekiz, Dokuz ve Bir Tipler İçgüdüsel Üçlüsü oluşturur; İki, Üç ve Dört tipleri Duygu Üçlüsü'nü oluşturur; ve Beş, Altı ve Yedi türleri Düşünme Üçlüsü'dür.

Modern tıbbın insan beynini de üç temel bileşene ayırdığını belirtmekte fayda var: kök beyin veya içgüdüsel beyin; Limbik sistem veya duygusal beyin; ve serebral korteks veya beynin düşünen kısmı. Enneagram'ın bazı öğretmenleri aynı zamanda üç Merkezden de başkan olarak söz eder.

kalp ve içgüdü ya da sırasıyla düşünme, hissetme ve yapma Merkezleri.

Hangi türde olursak olalım kişiliğimiz üç bileşeni de içerir: içgüdü, duygu ve düşünme. Üçü de birbirleriyle etkileşim halindedir ve diğerlerini etkilemeden biri üzerinde çalışamayız. Ancak genellikle olduğumuz gibi kişilik dünyasına hapsolmuş çoğumuz için, kendimizin bu bileşenlerini ayırt etmek zordur. Modern eğitimimizde bize bunu nasıl yapacağımızı öğreten hiçbir şey yok.

Bu Üçlülerin her biri, engellenmiş veya bozulmuş bir dizi Temel kapasiteyi veya işlevi temsil eder. Kişilik daha sonra Özümüzün tıkaandığı boşlukları doldurmaya çalışır ve tipimizin içinde bulunduğu Üçlü, Özümüze yönelik kısıtlamaların ve kişiliğimizin yapay dolgusunun en güçlü şekilde nerede etkili olduğunu gösterir. Örneğin, eğer bir Sekizsek, gücün Temel niteliği açısından bloke edilmişizdir; böylece kişiliğimiz devreye girmiş ve bunu yapmaya çalışmıştır.

THEÜÇ ÜÇLÜSÜN ANA TEMALARI

İçgüdüsel Üçlü

Sekiz, Dokuz ve Bir Tipler gerçekliğe karşı direnci sürdürmekle (kendilik için fiziksel gerilimlere dayalı sınırlar yaratmak) ilgilenir. Bu türlerin saldırganlık ve baskı sorunları yaşama eğilimi vardır. Ego savunmalarının altında çok fazla şey taşırlar.*öfkelenmek*.

Duygu Üçlüsü

İkinci, Üçüncü ve Dördüncü Tip, kendi imajıyla (kişiliğin sahte veya varsayılan benliğine bağlılık) ilgilidir. Kendileriyle ilgili hikayelerin ve varsayılan niteliklerinin gerçek kimlikleri olduğuna inanıyorlar. Bu tipler ego savunmalarının altında çok fazla şey taşırlar.*utanç*.

The Düşünme Üçlüsü

Beş, Altı ve Yedinci Tip kaygıyla ilgilidir (destek ve rehberlik eksikliği yaşarlar). Emniyet ve emniyetlerini artıracığına inandıkları davranışlarda bulunurlar. Bu tipler ego savunmalarının altında çok fazla şey taşırlar.*korku*.

İçgüdüsel Üçlemede

Sekiz, Dokuz ve Bir Tipler, yaşam gücümüzün ve canlılığımızın kökü olan içgüdülerindeki çarpıklıklar etrafında oluşmuştur. İçgüdüsel Üçlü, beden zekası, temel yaşam işleyişi ve hayatta kalma ile ilgilidir.

Beden, gerçek ruhsal çalışmanın tüm biçimlerinde çok önemli bir rol oynar, çünkü farkındalığı bedene geri getirmek, Mevcudiyetin kalitesinin temelini oluşturur. Bunun nedeni oldukça açıktır: Aklımız ve duygularımız geçmişe ya da geleceğe doğru gezinirken, *bedenimiz yalnızca burada ve şimdi var olabilir; su anda*. Bu, neredeyse tüm anlamlı ruhsal çalışmaların bedene geri dönmek ve onun içinde daha fazla temellenmekle başlamasının temel nedenlerinden biridir.

Üstelik beden içgüdüleri, üzerinde çalışmamız gereken en güçlü enerjilerdir. Gerçek bir dönüşümün bunları içermesi gerekir ve bunları göz ardı eden herhangi bir çalışmanın sorun yaratması neredeyse kesindir.

- İLE İLGİLİ: Direnç ve Çevrenin Kontrolü
- SORUNLARI
VAR: Saldırganlık ve Baskı
- İSTİYORLAR: Özerklik
- ALTINDAKİ DUYGU: ÖFKELENMEK

"Bütün manevi ilgiler desteklenir.Bedenin inanılmaz bir zekası ve duyarlılığı vardır.hayvan yaşamı tarafından taşınır.

GEORGE SANTAYANA

sahip olmak dilanc Kendi bilme yöntemim. Yerli toplumlarda,

Avustralya'nın yerli kabileleri gibi, insanlar bir

Vücutun zekasıyla daha açık bir ilişki. Aborjinlerin, akrabalarından birinin kilometrelerce uzakta yaralandığını vücutlarında bildikleri belgelenmiş vakalar var. Bu vücut bilgisi, onlara yardım etmek için doğrudan yaralı kişiye doğru yürümelerini sağladı.

Modern toplumlarda çoğumuz bedenlerimizin bilgeliğine neredeyse tamamen yabancılaşmış durumdayız. Bunun psikolojik terimi *ayrışma*, günlük dilde buna diyoruz *kontrol etmek*. Yoğun, stres dolu bir günde, muhtemelen vücudumuzu ancak acı çekiyorsa hissederiz. Örneğin ayakkabılarımız çok dar olmadığı sürece genellikle ayaklarımızın olduğunu fark etmeyiz. Sırtımız son derece hassas olmasına rağmen, masaj yaptırmadıkça, güneş yanığı ya da sırt yaralanması yaşamadıkça, hatta bazen o zaman bile genellikle bunun farkında olmayız.

BEDENDE MEVCUT OLMAK

Şu anda bu sayfadaki kelimeleri okurken vücudunuzu hissedebiliyor musunuz? Ne kadarı? Vücudunuz şu anda nerede konumlanıyor? Bunu ne kadar derinden yaşıyorsunuz? Bunu daha derinden deneyimlemenize ne yardımcı olur?

İçgüdüsel Merkezimizde gerçekten yerleştiğimizde (vücudumuzu tamamen işgal ettiğinde), bu bize derin bir dolgunluk, istikrar ve özerklik veya bağımsızlık duygusu verir. Özümüzle teması kaybettiğimizde kişilik, sahte bir özerklik duygusu sağlayarak "doldurmaya" çalışır.

Bize bu sahte özerklik duygusunu vermek için kişilik, psikolojinin adlandırdığı şeyi yaratır. *ego sınırları*. Ego sınırlarıyla şunu söyleyebiliriz: "Bu benim, bu ben değilim. Oradaki ben değilim ama buradaki bu his (ya da düşünce ya da his) benim." Genellikle bu sınırların cildimizle ve dolayısıyla gerçek bedenlerimizin boyutlarıyla örtüştüğüne inanırız ancak bu her zaman doğru değildir.

Bunun nedeni genellikle alışılmış gerilimleri hissetmemizdir. *Olumsuz* zorunlu olarak bedenlerimizin gerçek hatları. Ayrıca vücudumuzun bazı kısımlarında neredeyse hiç his olmadığımızı da fark edebiliriz: bu kısımlar boş veya boşluk hissi verir. Gerçek şu ki, vücudumuzun gerçekte nasıl olduğu, nerede konumlandığı veya ne yaptığımızla pek ilgisi olmayan, her zaman bir benlik duygusu taşırız. *setiç gerilimler* Bilinçdışı benlik duygumuzu yaratan kişiliğin temeli, ilk katmandır.

Tüm türler ego sınırlarını kullanırken Sekiz, Dokuz ve Bir bunu belirli bir nedenden dolayı yapar:

Dünyadan etkilenmeden etkilemek için iradelerini kullanmaya çalışıyorlar.

Benlik algıları bundan etkilenmeden çevrelerini etkilemeye, onu yeniden yaratmaya, kontrol etmeye, geri tutmaya çalışırlar. Başka bir deyişle, bu türlerin üçü de

gerçeklikten farklı şekillerde etkilenmeye direnin. Kendi olarak gördükleri ve ben olmadıkları arasında bir "duvar" örerek bir bütünlük ve özerklik duygusu yaratmaya çalışırlar, ancak bu duvarların nerede olduğu türden türe ve kişiden kişiye farklılık gösterir.

Ego sınırlarımız iki kategoriye ayrılır. İlk sınır yönlendirilmiştir *dışa doğru*. Her zaman olmasa da genellikle fiziksel bedenimize karşılık gelir. Tırnaklarımızı, saçımızı kestiğimizde, dişimizi çektiğimizde artık onları kendimizden bir parçamız olarak görmüyoruz. Tersine, bilinçaltımızda bazı insanları veya eşyaları kendimizin (evimizin, eşimizin veya çocuklarımızın) bir parçası olarak görebiliriz, ancak elbette öyle değildirler.

İkinci sınır yönlendirilir *içe doğru*. Örneğin "bir rüya gördüğümüzü" söyleriz ama rüya gördüğümüzü düşünmeyiz.

Öylerüya. Bazı düşüncelerimiz veya duygularımız da kimliğimizden ayrı görülecek, diğerleriyle ise kesinlikle özdeşleşeceğiz. Elbette farklı insanlar farklı duygu ve düşüncelerle özdeşleşeceklerdir. Bir kişi öfkeyi kendisinin bir parçası olarak deneyimleyebilirken, bir başkası öfkeyi yabancı bir şey olarak görebilir. Ancak her durumda bu ayrımların keyfi olduğunu ve zihinsel alışkanlıkların sonuçları olduğunu hatırlamak önemlidir.

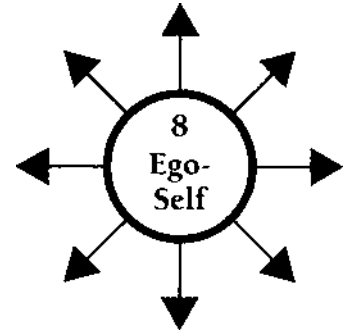
Sekizinci Tip'te ego sınırı öncelikle dışarıya odaklanmıştır. çevreye karşı. Dikkatin odağı da dışarıdadır. Sonuç, bir genişleme ve Sekiz'in canlılığının dünyaya yayılmasıdır. Sekizler, hiçbir şeyin onlara fazla yaklaşıp onlara zarar vermemesi için sürekli olarak enerji harcarlar. Hayata bakış açıları sanki "Hiçbir şey bana üstünlük sağlayamaz. Kimse savunmamı aşıp bana zarar veremez. Korumamı koruvacağım." Bir Sekiz çocukluğundan beri ne kadar

"Kendinizi tarif ederken veya açıklarken, hatta sadece içsel olarak hissederken" aslında yaptığımız şey, bilseniz de bilmeseniz de, tüm deneyim alanınız ve dünya üzerindeki her şey boyunca zihinsel bir çizgi veya sınır çizmektir. - *içinde* her şey olurken hissettiğiniz veya 'benliğiniz' dediğiniz o sınır- *dıştan* 'benlik dışı' olduğunuzu hissettiğiniz o sınır. Başka bir deyişle, öz kimliğiniz tamamen sınır çizgisini nereye çizdiğinizize bağlıdır. . .

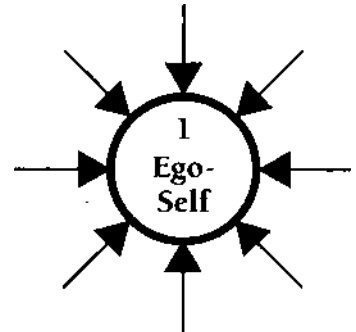
KEN WILBER

İÇGÜDÜ ÜÇLÜSÜNDE
EGO SINIRLARININ
YÖNLERİ

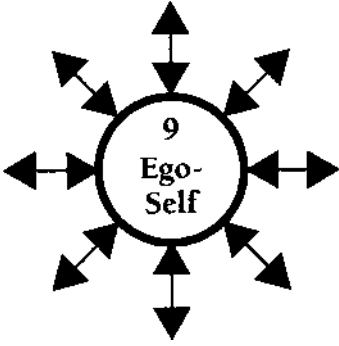
SEKİZLER: ENERJİ ÇEVREYE
YÖNELİK DIŞARI
YÖNLENDİRİR



BİRİ: ENERJİNİN İÇ
DÜŞTÜLERİNE KARŞI İÇERİ
YÖNLENDİRİLMESİ



**DOKUZLAR: HEM İÇ HEM
DIŞTAN "TEHDİTLERE"
YÖNELİK ENERJİ**



eşkenar üçgen), denemelerego sınırlarını hem içsel hem de dışsal alanda tutmak için. İçsel alemde Dokuzlar belirli duygu ve durumların dengelerini bozmasını istemezler. Tıpkı Birler'in yaptığı gibi onlar da kendi parçalarına karşı bir duvar örerek güçlü içgüdüsel dürtüleri ve duyguları bastırırlar. Aynı zamanda Dokuzlar, Sekizler gibi kendilerine zarar gelmesin diye dış dünyaya karşı güçlü bir ego sınırı korurlar. Çoğunlukla pasif-agresif davranışlara girerler ve huzurlarını tehdit eden her şeye göz yumarlar. Dokuzların sıklıkla kendilerini yorgun hissettiklerini bildirmeleri şaşırtıcı değil, çünkü gerçekliğe her iki "cephede" de direnmek muazzam miktarda enerji gerektirir. Dokuzlar canlılıklarının çoğunu bu sınırları korumak için kullanırsa, bu, dünyada daha dolu bir şekilde yaşamaya ve onunla daha iyi angaje olmaya müsait değildir.

Bu üç türün her birinin sorunları varsaldırganlık.(Dokuz kişilik tipinin tümü farklı şekillerde saldırgan olsa da, saldırganlık enerjisi İçgüdüsel tiplerin ego yapılarında önemli bir bileşendir.) Saldırganlık bazen kendine, bazen de başkalarına yöneliktir. Psikolojik veya manevi çalışma sırasında bu saldırgan enerji sıklıkla güçlü bir bağılık duygusu olarak ortaya çıkar.

öfkelenmek.Öfke, kendimizi bastırma ihtiyacını, yani canlılığımızı kapatma ve daraltma ihtiyacını hissetmeye verilen içgüdüsel tepkidir.

Sekizler öfkelerini dışa vurma eğilimindedirler, Dokuzlar ise bunu inkar etme eğilimindedirler. VeKişiler onu bastırma eğilimindedir.

DUYGU ÜÇLÜSÜNDE

İçgüdüsel Üçlü'de, bedenlerimizi gerçekte ne kadar nadiren işgal ettiğimizi ve tüm canlılığımızla gerçekten mevcut olduğumuzu gördük. Aynı şekilde, nadiren tamamen kalplerimizde olmaya cesaret ederiz. Böyle olduğumuzda, çoğu zaman bunaltıcıdır. Bu nedenle gücün yerine her türlü

gerçek duygulardan. Bu, Duygu Üçlüsü'nün temel ikilemi: İki, Üç ve Dört tipleri.

En derin düzeyde, *kalbinizin nitelikleri kimliğinizin kaynağıdır.*

Kalbiniz açıldığında kim olduğunuzu bilirsiniz ve "kim olduğunuzun" insanların sizin hakkınızda ne düşündüğüyle ve geçmiş geçmişinizle hiçbir ilgisi yoktur. Özel bir kaliteniz, bir lezzetiniz, benzersiz ve içten bir şeyiniz var

- İLE İLGİLİ: Sahte Benliğe ve Kendi İmgesine Sevgi
- SORUNLARI VAR: Kimlik ve Düşmanlık
- ARANIYOR: Dikkat
- ALTINDAKİ DUYGU: UTANÇ

Sen. Gerçek doğamızı kalp aracılığıyla tanır ve takdir ederiz.

Kalple temasa geçtiğimizde sevildiğimizi ve değer verildiğini hissediyoruz. Üstelik büyük manevi geleneklerin öğrettiği gibi kalp şunu ortaya koyar:

biz sevgiyiz ve değeriz. İlahi doğadaki payımız, yalnızca Tanrı tarafından sevildiğimiz anlamına gelmez, aynı zamanda sevginin varlığının içimizde

DUYGU MERKEZİ

Şu anda bu sayfada bu kelimeleri okurken dikkatinizi kalbinizin bulunduğu bölgeye çevirin. Birkaç derin, kolay nefes alın ve gerçekten göğsünüzün içini hissedin. Bu bölgede ne gibi hisler deneyimliyorsunuz? Rahatlamanıza ve derin nefes almanıza izin verin ve kalp bölgesinde ne hissettiğinizi görün. Keskin bir his veriyor mu? Sunmak? Hissiz? Ağrıyan? Yaşadığınız duygu tam olarak nedir? Bu duygunun bir rengi, şekli ya da tadı olsaydı ne olurdu? Bu egzersizin kendinize dair almanız üzerinde nasıl bir etkisi var?

Bu nedenle, Duygu Üçlüsü'nün üç türü öncelikle kendilik imajının gelişimiyle ilgilidir. Sahte bir kimlik oluşturarak ve onunla özdeşleşerek, kalbin Temel nitelikleriyle daha derin bir bağlantı eksikliğini telafi ederler. Daha sonra sevgiyi, ilgiyi, onayı ve değer duygusunu çekeceği umuduyla bu görüntüyü başkalarına (kendilerine olduğu kadar) sunarlar.

Psikolojik açıdan İkiler, Üçler ve Dörtler, "narsisistik yaralarıyla", yani çocukken gerçekte kim olduklarına göre değer verilmemeleriyle en çok ilgilenen türlerdir. Hiç kimse çocukluktan bir dereceye kadar narsisistik hasar almadan mezun olamayacağından, yetişkinler olarak birbirimize karşı samimi olmakta pek çok zorluk yaşarız. Her şey söylenip yapıldığında, gerçekten boş ve değersiz olduğumuz korkusu her zaman vardır. Trajik sonuç ise, ne tür olursak olalım, neredeyse hiçbir zaman birbirimizi göremememiz veya görünmemize izin vermememizdir. Biz

"Yapmamız gereken tek şey, gerçek olmayı gerçek sayma alışkanlığımızdan vazgeçmek. Tüm dini uygulamalar yalnızca bunu yapmamıza yardımcı olmak içindir. Gerçek olmayı gerçek olarak görmeyi bıraktığımızda, yalnızca gerçeklik kalacak ve biz de o

RAMANA MAHARSHI

onun yerine bir görüntü kullanın, sanki dünyaya şöyle diyormuşuz gibi: "Ben buyum, değil mi? Hoşuna gitti, değil mi?" İnsanlar bizi (yani imajımızı) onaylayabilir, ancak kişiliğimizle özdeşleştiğimiz sürece daha derindeki bir şey her zaman onaylanmaz.

Duygu Üçlüsü türleri bu ikileme karşı bize üç farklı çözüm sunar: Başkalarını memnun etmek ve böylece onlar da sizi beğensinler diye dışarı çıkmak (İkinci Tip); Bir şeyler başarmak ve bir şekilde olağanüstü olmak, böylece insanların size hayran kalması ve sizi onaylaması (Üçüncü Tip); veya kendiniz hakkında ayrıntılı bir hikayeye sahip olmak ve tüm kişisel özelliklerinize büyük önem vermek (Dördüncü Tip).

Bu Üçlünün iki ana teması şunları içerir: *kimlik sorunları* ("Ben kimim?") *vedüşmanlıkla ilgili sorunlar* ("Beni istediğim gibi sevmediğin için senden nefret ediyorum!"). Tvvo'lar, Üçler ve Dörtler bilinçsizce kimliklerinin gerçekte kim olduklarının bir ifadesi olmadığını bildiklerinden, kişilik kimlikleri doğrulanmadığında düşmanlıkla karşılık verirler. Düşmanlık, hem bu kimliği sorgulayabilecek ya da değersizleştirebilecek insanları saptırmaya hem de bu türleri daha derin utanç ve aşağılanma duygularına karşı korumaya hizmet eder.

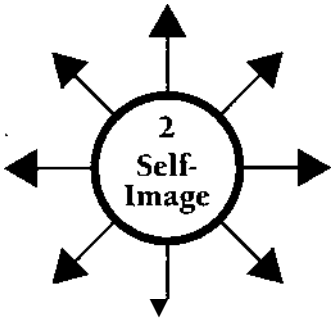
İkinci Tip, başkalarının iyiliği açısından değer arıyor. İkiler aranmak ister; insanlara enerjilerini ve ilgilerini vererek olumlu tepkiler almaya çalışırlar. İkiler, kendi özgüvenlerini geliştirmek için dostluk, yardım ve iyilik tekliflerine olumlu yanıtlar ararlar. Duygularının odağı dışarıda, başkalarındadır, ancak sonuç olarak kendi duygularının onlara ne söylediğini bilmekte genellikle zorluk çekerler. Ayrıca sıklıkla takdir edilmediklerini hissederler, ancak bunun yarattığı düşmanca duyguları mümkün olduğu kadar gizlemeleri gerekir.

Dördüncü Tip ise tam tersidir: Enerjileri ve dikkatleri, geçmişe ait duygulara, fantezilere ve hikayelere dayalı bir öz imajı sürdürmek için içe doğru yönelir. Kişilik kimlikleri "farklı" olmaya, başka hiç kimseye benzememeye odaklanır ve bunun sonucunda da çoğu zaman kendilerini insanlardan yabancılaşmış hissederler. Dörtler, gerçekte mevcut olan duyguların ortaya çıkmasına izin vermek yerine, ruh hallerini yaratma ve sürdürme eğilimindedir. Daha az sağlıklı Dörtler kendilerini sıklıkla geçmişlerinin kurbanları ve mahkumları olarak görürler. Başlarına gelen tüm trajediler ve suistimaller nedeniyle başka bir yol olma umudunun olmadığına inanıyorlar. Bu aynı zamanda başkalarının dikkatini ve acımasını ve dolayısıyla bir dereceye kadar onaylanmayı sağlamanın bir yoludur.

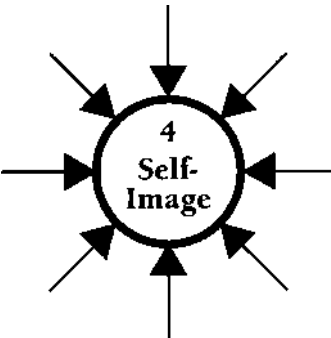
Bu Üçlünün merkezi tipi olan Tip Üç (eşkenar üçgen üzerinde yer alan tip), dikkati ve enerjiyi hem içeriye hem de dışarıya yönlendirir. İkiler gibi Üçler de başkalarının olumlu geri bildirimine ve onayına ihtiyaç duyar. Üçler öncelikle başarı yoluyla değer ararlar; Değerli bir kişinin nasıl olacağına dair fikirler geliştirirler ve sonra o kişi olmaya çalışırlar. Ancak Üçler, aynı zamanda, Dörtler gibi, kendilerine ilişkin tutarlı bir içsel resim yaratmaya ve sürdürmeye çalışarak, büyük miktarda içsel "kendi kendine konuşma"yla da mesgul olurlar. Her zaman gerçeklerden çok "kendi basın açıklamalarına

DUYGU ÜÇLÜSÜNDE KENDİ İMAJIN ODAKLANMASI

İKİ: DİĞERLERİNE DIŞARIDAN
SUNULAN KİŞİSEL İMAJ



DÖRTLER:
KENDİLERİNE İÇSEL
OLARAK SUNULAN



Bu tiplerin sunduğu çeşitli imajlara rağmen, temelde kendilerini değersiz hissederler ve kişiliklerinin çoğu, bunu kendilerinden ve başkalarından gizlemeye yönelik girişimlerdir. İkiler, "Değerli olduğumu biliyorum çünkü başkaları beni seviyor ve değer veriyor" diyerek değer duygusu kazanmaya çalışırlar. İnsanlar için iyi şeyler yapıyorum ve onlar da beni takdir ediyor." İkiler *kurtarılar*. Spektrumun karşı tarafında, Dörtler *kurtarılar*. Dörtler kendilerine şöyle derler: "Değerli olduğumu biliyorum çünkü eşsizim ve başka kimseye benzemiyorum. Ben özelim çünkü biri beni kurtarma zahmetine girdi. Birisi benim sıkıntıyla ilgilenme zahmetine katlanıyor, bu yüzden buna değer olmalıyım. Üçler mükemmel örneklerdir *kurtarmaya gerek yoksanki* şöyle diyormuş gibi, "Değerli olduğumu biliyorum çünkü hareketlerimi düzgün yapıyorum - bende yanlış olan hiçbir şey yok. Başarılarım nedeniyle değerliyim." "Özsaygıyı geliştirmek" için kullandıkları bireysel yöntemlere rağmen, bu türlerin üçü de uygun bir öz sevgiden yoksundur.

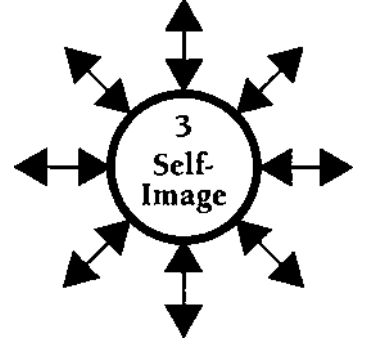
İçgüdüsel Üçlü'nün türleri öfke duygularını yönetmeye çalışıyorsa, Duygu Üçlüsü'nde İkiler, Üçler ve Dörtler öfke duygularıyla baş etmeye çalışıyorlar. *utanç*. Özgün, Temel niteliklerimiz erken çocukluk döneminde yansıtılmadığında, bizde bir sorun olduğu sonucuna varırız. Ortaya çıkan duygu utançtır. Bu tipler, kendi imajları aracılığıyla kendilerini değerli hissetmeye çalışarak utanç duygularından kurtulmayı umarlar. İkiler aşırı iyi olurlar, utanmamak için başkalarına şefkat göstermeye ve hizmet etmeye çalışırlar. Üçler performanslarında mükemmel ve başarılarında olağanüstü hale gelirler, böylece utanç duygusuna direnebilirler. Dörtler, kayıplarını ve acılarını dramatize ederek ve kendilerini kurban olarak görerek daha derin utanç duygularından kaçınırlar.

DÜŞÜNME ÜÇLÜSÜNDE

İçgüdüsel Üçlü hakkında ise *Hissedilen benlik duygusunu sürdürmek ve* Duygu Üçlüsü hakkında *Kişisel kimliğini korumak*, Düşünme Üçlüsü hakkında *içsel bir rehberlik ve destek duygusu bulmak*. Beş, Altı ve Yedinci tiplerdeki baskın duygular- *endişe* *Vegüvensizlik*. Başka bir deyişle, İçgüdüsel Üçlü türleri, şimdiki zamanın direnen yönleriyle ilgilidir. Duygu Üçlüsü türlerinin tümü geçmişe yöneliktir çünkü öz imajımız geçmişin anılarından ve yorumlarından oluşur. Düşünme Üçlüsü türleri gelecekle daha çok ilgilenirler ve sanki şunu sorarlar: "Bana ne olacak? Nasıl hayatta kalacağım? Kötü şeylerin olmasını önlemek için kendimi nasıl hazırlayabilirim? Hayatta nasıl ilerleyebilirim? Nasıl başa çıkabilirim?"

Düşünme Üçlüsü, bazı ruhsal geleneklerde "Düşünme" olarak adlandırılan gerçek doğamızın yönü ile bağlantısını kaybetmiştir. *sessiz zihin*. Sessiz zihin, bize algılama yeteneği veren içsel rehberliğin kaynağıdır.

ÜÇ: HEM KENDİME HEM DE
BAŞKALARINA SUNULAN
KİŞİSEL İMAJ



- İLE İLGİLİ: Stratejiler ve İnançlar
- SORUNLARI
VAR: Güvensizlik ve Kaygı
- ARANIYOR: Güvenlik
- ALTINDAKİ DUYGU:
KORKU

"Bizi bekleyen hayata sahip olabilmek için, planladığımız hayattan kurtulmaya istekli olmalıyız."

JACQUE CAMPBELL

gerçeklik tam olarak olduğu gibidir. Eylemlerimize rehberlik edebilecek içsel bir bilgiye açık olmamızı sağlar. Ancak nadiren tamamen bedenlerimizde veya kalplerimizde olduğumuz gibi, zihnin sessiz ve ferah niteliğine de nadiren erişiriz. Tam tersine, çoğumuz için zihin, içsel bir gevezelik kutusudur; bu nedenle insanlar, huzursuz zihinlerini susturmak için manastırlarda veya inziva yerlerinde yıllarını harcarlar. Kişilik olarak zihin sessiz değildir ve doğal olarak "bilmez"; dünyada işlev görmemize izin vereceğini düşündüğü her şeyi yapabilmek için sürekli bir strateji veya formül bulmaya çalışır.

DÜŞÜNME MERKEZİ

Şu anda rahatlatmanıza ve sahip olduğunuz hisler ve izlenimlerle daha fazla temas kurmanıza izin verin. Aslında şu anda bedeninizde canlı olmanın nasıl bir his olduğunu hissedin. Hayal etme; burada ne varsa onu deneyimlemene izin ver. Daha ayakları yere basıp sakinleştikçe, zihninizin daha az "gürültülü" hale geldiğini fark etmeye başlayabilirsiniz. Bu işleme birkaç dakika devam edin. Anlık duyularınız ve izlenimlerinize bağlantıda kalın ve bunun düşünceniz üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu görün. Zihniniz sakinleştikçe algılarınız daha net mi yoksa daha bulanık mı oluyor? Zihniniz daha mı keskin yoksa daha donuk mu görünüyor?

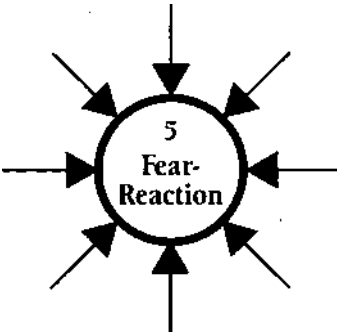
Beşler, Altılar ve Yediler zihinlerini sakinleştiremezler. Bu bir sorundur çünkü sessiz zihin derinden desteklendiğimizi hissetmemize izin verir; İçsel bilgi ve rehberlik, sakin zihinde ortaya çıkar ve bize dünyada eyleme geçme konusunda güven verir. Bu nitelikler engellendiğinde korku hissederiz. Korkuya verdikleri tepkiler, Düşünme Üçlüsü'nün üç tipini birbirinden ayırıyor.

Beşinci Tip, hayattan çekilerek ve kişisel ihtiyaçlarını azaltarak yanıt verir. Beşler, dünyada güvenli bir şekilde hayatta kalamayacak kadar zayıf ve önemsiz olduklarına inanıyorlar. Tek güvenli yer zihinleridir, bu yüzden dünyaya yeniden katılmaya hazır olana kadar hayatta kalmalarına yardımcı olacağına inandıkları her şeyi stoklarlar. Beşler aynı zamanda pratik yaşamın taleplerini karşılamak için "masaya getirebilecekleri" yeterli şeyin olmadığını da hissediıyorlar. Saklandıkları yerden çıkacak kadar güvende hissetmelerini sağlayacak bir şeyler öğreninceye veya bazı becerilerde ustalaşınca kadar geri çekilirler.

Yedinci Tip ise tam tersine hayata hücum ediyor ve hiçbir şeyden korkmuyor gibi görünüyor. Yedililerin dıştan bakıldığında maceraperest oldukları için korkudan etkilenen bir Üçlü'de olmaları ilk başta garip görünüyor. Ancak görünüşlerine rağmen Yediler korkuyla doludur, ancak dış dünyadan değil; iç dünyalarından, duygusal acı, keder ve özellikle kaygı duygularına hapsolmaktan korkarlar. Böylece aktiviteye ve aktivite beklentisine kaçarak. Yediler, altta yatan kaygılarının ve acılarının yüzeye çıkmaması için bilinçsizce zihinlerini meşgul etmeye çalışırlar.

DÜŞÜNME ÜÇLÜSÜ İÇİN "UÇUŞ" YÖNLERİ

BEŞLER: DIŞ DÜNYANIN BOYUTLARINDAN KORKUYLA İÇE KAÇIN



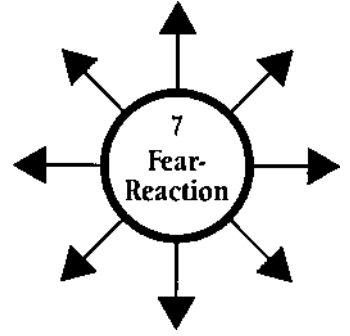
Bu Üçlünün merkezi tipi olan Altıncı Tipte (eşkenar üçgen üzerinde konumlanan tip), dikkat ve enerji hem içeriye hem de dışarıya yönlendirilir. Altılar içten içe endişeli hissederler ve böylece Yediler gibi dışsal eylemlere ve geleceğe yönelik beklentilere başlarlar. Ancak bunu yaptıktan sonra, sonunda hata yapacaklarından ve cezalandırılacaklarından ya da kendilerine yönelik talepler karşısında bunalacaklarından korkarlar, bu yüzden Fives gibi "içeriye geri atlarlar." Duygularından tekrar korkarlar ve kaygıyla birlikte, dikkatlerinin bir pinpon topu gibi etrafa sıçramasına neden olan tepkisel döngü devam eder.

Düşünme Üçlüsü türleri, psikologların ego gelişiminin "ayrılma aşaması" olarak adlandırdığı aşamayla ilgili sorunlara sahip olma eğilimindedir. Bu, yaklaşık iki ila dört yaş arası çocukların şunu merak etmeye başladıkları aşamadır: "Annemin güvenliğinden ve bakımından nasıl uzaklaşabilirim? Ne güvenli, ne tehlikeli?" İdeal koşullar altında baba figürü, destek ve rehber, çocuğun becerilerini ve bağımsızlığını geliştirmesine yardımcı olan kişi haline gelir.

Bu Üçlünün türleri, çocukların ayrılık aşamasını aşmaya ve bağımlılığın üstesinden gelmeye çalışabilecekleri üç yolu temsil eder. *Altılar* Baba figürü gibi güçlü, güvenilir ve otoriter birini arayın. Bu nedenle Altılılar, başkalarından rehberlik arayarak içsel rehberliğin kaybıyla baş ederler. Bağımsız olmak için destek arıyorlar, ancak ironik bir şekilde bağımsızlığı bulmak için kullandıkları kişiye veya sisteme bağımlı olma eğilimindedir. *Beşler* Desteg'in mevcut olmadığına ya da güvenilir olmadığına inanıyorlar, bu nedenle her şeyi zihinsel olarak kendi başlarına çözerek içsel rehberlik kaybını telafi etmeye çalışıyorlar. Ancak "tek başına" hareket ettikleri için, eğer onlardan ayrılıp bağımsız olacaklarsa, birine olan ihtiyaçlarını ve bağımlılıklarını azaltmaları gerektiğine inanırlar. *Yediler* annelerinin bakımının yerine geçecek başka şeyler arayarak ayrılmaya çalışın. Kendilerini daha tatmin ve güvende hissettireceğine inandıkları her şeyin peşinden giderler. Aynı zamanda, rehberlik eksikliğine her şeyi deneyerek yanıt verirler; sanki eleme süreciyle gizlice aradıkları beslenmenin kaynağını keşfedebilirler.

Hornevian Grupları, her türün sosyal tarzını ve ayrıca her türün (Triadik Merkezi tarafından belirtildiği gibi) birincil ihtiyaçlarını nasıl karşılamaya çalıştığını gösterir. Arzularımızı bilinçsizce takip ettiğimiz yollara farkındalık kazandırmak, güçlü özdeşleşmelerden kurtulmamıza ve uyanmamıza yardımcı olabilir.

YEDİLER: İÇ DÜNYALARININ BOYUTLARINDAN KORKUYLA DIŞARI KAÇIYORLAR



ALTI: DIŞ TEHDİTLERDEN KAÇINMAK İÇİN İÇE KAÇIN VE İÇSEL KORKULARDAN KAÇINMAK İÇİN DIŞA



SOSYALSTİL – THE HORNEVİ GRUPLARI

KİŞİLİK VE Zıt Nitelikler

ÖZ:

Kişilik
(Uyuya kalmak)

Öz.
(Uyanmak)

DÜŞÜNMEK G MERKEZİ

Zihinsel gevezelik
Bunu çözmek
Stratejiler, şüphe
Kaygı ve korku

Sessiz zihin
İç rehberlik
Bilmek, açıklık
Destek ve kararlılık

Beklenti
(*Gelecekteki yönelim*)

Şimdiki ana açık
(*Burada ve şimdi*)

H İ S S E T G M E R K E Z İ

Kişisel imaj
Hikayeler

Özgünlük
Doğruluk

Duygusalılık
Ruh hallerine tutunmak
Başkalarını etkilemek için
(*Geçmiş oryantasyon*)

Merhamet
Bağışlama ve akış
İçe yönelik
(*Burada ve şimdi*)

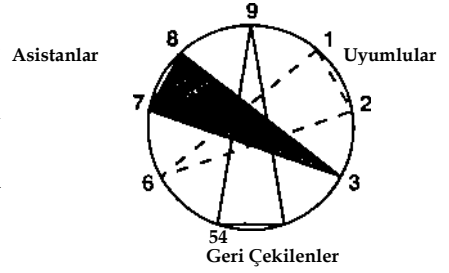
İ ç g ü d ü İ V E M E R K E Z İ

Sınırlar
Gerginlik, uyumsuzluk
Savunma
Ayrışma
tahriş
(*Mevcut olmaya karşı dayanıklı*)

Hayatla bağlantılı
Rahat, açık, duyarlı
Manevi güç
Topraklanmış
Kabul
(*Burada ve şimdi*)

Üç Üçlü'nün yanı sıra, türlerin bir başka önemli üç-çap-üç gruplaması daha vardır; Hornebian Grupları; insanların içsel sorunlarını çözmeye çalıştıkları üç temel yolu tanımlayarak Freud'un çalışmasını geliştiren psikiyatrist Karen Horney'nin onuruna bu adı verdik. çatışmalar. Hornebian Grupların her tipin "sosyal tarzını" gösterdiğini de söyleyebiliriz: iddialı bir tarz, içine kapanık bir tarz ve uyumlu (süperegoya göre "görevli") bir tarz vardır. Dokuz türün tamamı bu üç ana stile girmektedir.

The *iddialı* (Horney'nin "insanlara karşı hareket etmesi") Üçler, Yediler ve Sekizler'i içerir. İddialı tipler ego odaklı ve egoyu genişleten tiplerdir. Strese veya zorluğa egolarını geliştirerek, güçlendirerek veya şişirerek tepki verirler. Zorluklarla karşılaştıklarında geri adım atmak, geri çekilmek veya başkalarından korunmak yerine egolarını genişletirler. Bu türlerin üçünün de duygularını işlemede sorunları var.



HORNEVİ GRUPLARI

Hornevian Gruplarının her biri, diğer insanlarla ilişkilerde içsel bir benlik duygusuna sahiptir. Bu "benlik duygusunun" gerçek dışılığını tanımak ve anlamak, egomuzun bazı temel özelliklerini görmek açısından son derece değerli olabilir.

Basit bir örnek bunu açıkça ortaya koyacaktır: Eğer insanlarla dolu bir odaya girerseniz, otomatik olarak kendinizi belirli bir şekilde deneyimlersiniz. Eğer iddialı gruptaysanız ilk otomatik tepkiniz şu olacaktır: "Merkez benim. Burada önemli olan benim. Artık buradayım, bir şeyler olacak." İddialılar, anlamlı olan her şeyin kendileriyle ilişkili olduğunu otomatik olarak hissederler.

Yediler ve Sekizler doğal olarak bu şekilde hissederler. Yediler bir odaya gelirler ve bilinçaltında şunu düşünürler: "İşte buradayım millet! Artık işler daha canlı olacak!" Sekizler bilinçaltında şöyle düşünür: "Tamam, buradayım. Benimle ilgilen. Bu tipler alanı "ele geçirir" ve başkalarının kendilerine tepki vermesini beklerler. Ancak üçler kolayca veya doğal olarak merkez gibi hissetmezler çünkü gördüğümüz gibi kendilerini değerli hissetmek için gizliden gizliye başkalarının ilgisine bağımlıdırlar. Üçler, mümkün olduğunca başkalarından olumlu saygı görmenin incelikli yollarını bulacak, böylece kendilerini merkezde hissedecekler, sanki "Bakın neleri başardım. Bana bak ve değerimi onayla."

The *uyumlu* (Horney'nin "insanlara doğru ilerlemesi") Bir, İki ve Altı tiplerini içerir. Bu üç tip, diğer insanlara hizmet etme ihtiyacını paylaşıyor. Onlar savunucular, haçlılar, kamu görevlileri ve kararlı işçilerdir. Üçü de zorluklara ve strese, yapılacak doğru şeyin ne olduğunu bulmak için süperegolarına danışarak yanıt verirler ve kendilerine şu soruyu sorarlar: "Baskalarının benden beklediği talepleri nasıl karşılayabilirim? Nasıl sorumlu bir insan olabilirim?"

Uyumlu tiplerin diğer insanlara karşı mutlaka uyumlu olmavabileceğini anlamak önemlidir: ancak sünereolarının talentlerine son

Her ne kadar bunun nasıl ifade edildiği genellikle incelikli olsa da. Kişi odaya gelip bilinçaltında şöyle düşünebilir: "Bu çok özensiz ve düzensiz. Ben görevde olsaydım işler bu kadar karışık olmazdı."

İkili bir odaya girer ve bilinçaltında şunu düşünür: "Bu zavallı insanlar! Keşke herkese dikkatimi verebilecek zamanım olsaydı. Sorunlu görünüyorlar; yardımuma ihtiyaçları var! Başkalarına, başkalarına ilgi ve hizmet veren "sevgi dolu kişi" konumundan yaklaşıp, İkiler kendilerini otomatik olarak diğerlerinden "daha iyi" olma üstün rolüne sokarlar.

Altılar, Birler veya İkiler'e göre aşağılık duygusundan daha fazla rahatsız olurlar, ancak bağlılıkları ve sosyal kimlikleri aracılığıyla "daha iyi" oldukları hissine kapılırlar. ("Ben bir Demokratım ve Cumhuriyetçilerden daha iyiyiz!" "Los Angeles'tan daha iyi bir şehir olan New York'ta yaşıyorum." "Kimse benim takımım olan 49ers'tan daha iyi olamaz!")

The *geri çekilmiş*(Horney'in "insanlardan uzaklaşmak") Dört, Beş ve Dokuzuncu tiplerini içerir. Bu tiplerin bilinçli benlikleri ile bilinçdışı, işlenmemiş duygu, düşünce ve dürtüleri arasında pek bir ayrım yoktur. Bilinçdışları her zaman hayaller ve fanteziler yoluyla bilince yükselir.

Her üç tip de strese, dünyayla ilişkilerden uzaklaşarak ve hayal güçlerinde bir "iç alan"a geçerek tepki verir. Dokuzlar güvenli ve tasasız bir İç Tapınak'a çekilir, Dörtler romantik ve idealize edilmiş bir Fantezi Benliğine çekilir ve Beşler karmaşık ve beyinsel bir İç Tamirci Oyuncağına çekilir. Ortak dilde hepsi çok kolay bir şekilde "bölgenin dışına çıkabilir" ve hayal güçlerine girebilirler. Bu tipler fizikselliklerinde kalma, hayal güçlerinin dışına çıkıp eyleme geçme konusunda sorunlar yaşarlar.

Bir odaya girdiklerinde ortaya çıkan otomatik benlik duygusu şöyledir: "Ben olup bitenlerin bir parçası değilim. Ben bu diğer insanlar gibi değilim. Ben uyum sağlayamıyorum." Dört ve Beş, kendilerini diğerlerinden açıkça ayrı hissediyorlar. Ayrı kalarak ve farklı olarak benlik duygusunu güçlendirirler. İnsanlarla dolu bir odada, Dörtler genellikle soğukkanlı ve mesafeli davranır ve bir tür "gizemli" şekilde hareket ederdi. Öte yandan, eğer uygun ruh halinde değillerse, özellikle de sosyal sorumluluk duyguları zayıf olduğundan, basitçe ayrılabilirler ("Bu benim için çok fazla. Şu anda buna hazır değilim. . .").

Beşler orada olmaktan rahatsız olmayabilirler ama evde kitap okumaktan veya kendi ilgi alanlarının peşinden gitmekten de aynı derecede mutlu olurlar. Eğer kalsalardı Fives muhtemelen kenarda oturup diğer herkesi izlerdi. Duruşmayı kamerayla fotoğraflamak gibi bir bağlamları olsaydı, sosyalleşme olasılıkları daha yüksek olurdu.

Dokuzlar toplantıdan keyif alabilir ve hatta katılabilir, ancak bağlantısız kalacaklardır. Bir balık tutma gezisini düşünürken başlarını sallayabilir ve gülümseyebilirler ya da neredeyse tamamen "kaybolabilirler" ve basitçe birisiyle "takip edebilirler" ve diğer kişinin çoğu şeyi yapmasına izin verebilirler.

Dokuzlar iyi huylu bir şekilde sessiz kalırken veya iyi huylu bir şekilde tepkisiz kalırken, sosyal etkileşimin bir parçasıydı.

Bu bölümün başlarında Triadların bize her tipin çocuklukta en çok ne istediğini söylediğini gördük. İçgüdüsel Üçlü'de en çok aranan türler

özerklik:bağımsızlık, kendi iradelerini ortaya koyma ve kendi yaşamlarını yönlendirme yeteneği arıyorlardı. Duygu Üçlüsü'ndeki en çok aranan tipler

dikkate:beveynleri tarafından görülmeli ve onaylanmalıdır. Son olarak, Düşünme Üçlüsü'ndeki en çok aranan tipler

güvenlik:ortamlarının güvenli ve istikrarlı olduğunu bilmek.

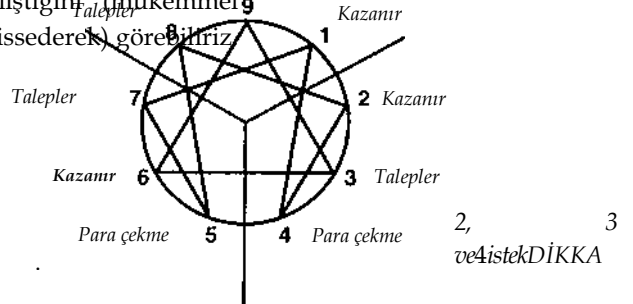
Homevian Grupları bize her türün ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığı stratejiyi anlatıyor.

İddialı tipler (Üç, Yedi ve Sekiz) ısrar eder veya *talep etmek* yani istediklerini alıyorlar. İhtiyaç duyduklarına inandıkları şeyin peşinden giderken yaklaşımları aktif ve yönlendiricidir. Uyumlu türler (Bir,

İki ve Altı) hepsi de bunu yapmaya çalışıyor *para kazanmak* istediklerini elde etmek için süper egolarını yatıştırarak bir şey. İhtiyaçlarının karşılanması için "iyi oğlanlar ve kızlar" olmak için ellerinden geleni yaparlar. Geri çekilen türlerin (Dört, Beş ve Dokuz) tümü

geri çekilmek istediklerini elde etmek için. İhtiyaçlarını karşılamak için başkalarından ayrılırlar.

Enneagram'ı incelersek, bu üç grubu, her türün temel motivasyonunu ve tarzını kısa ve öz bir şekilde karakterize edecek şekilde bir araya getirebiliriz. İçgüdüsel Üçlü'deki tiplerden başlayarak, Sekiz'in özerklik talep ettiğini, Dokuz'un özerklik kazanmak için (kendi alanlarına sahip olmak için) geri çekildiğini ve Bir'in özerklik kazanmaya çalıştığını (mükemmel oldukları takdirde diğerlerinin bunu yapmayacağını hissederek) görebiliriz onlara müdahale edin).



ÜÇLÜLERİN MOTİVASYON AMAÇLARINA SAHİP HORNEVİ GRUPLARI

BAŞA ÇIKMASTIL – THE HARMONİK GRUPLAR

Harmonik Gruplar dönüşümsel çalışma için faydalıdır çünkü her kişinin istediğini elde edemediğinde nasıl başa çıktığını gösterirler (içinde bulundukları Üçlü tarafından belirtildiği gibi). Böylece kişiliğimizin kayıp ve hayal kırıklığına karşı savunmasının temel yolunu ortaya çıkarırlar.

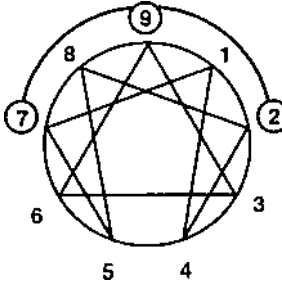
Ayrıca verileri gruplandırmanın üçüncü önemli bir yolunu da keşfettik. d o k u z

adlandırdığımız türler *Harmonik Gruplar*. Her birincil tip için (eşkenar üçgen üzerinde yer alanlar Üç, Altı ve Dokuz), birçok açıdan ona çok benzeyen iki ikincil tip vardır ve insanlar bu tipler arasındaki benzerliklerin bir sonucu olarak kendilerini defalarca yanlış tanımlarlar. Örneğin Dokuzlar sıklıkla kendilerini İkili veya Yedili olarak yanlış tanımlar; Üçler kendilerini Yanlışlıkla Birler veya Beşler olarak tanımlarlar ve Altılar kendilerini yanlış olarak Dörtler veya Sekizler olarak tanımlama konusunda neredeyse kötü bir üne sahiptirler.

Enneagram sembolünde onları birbirine bağlayan çizgiler olmasa da ortak temalar ve konular bu türleri birleştirir. Harmonik Gruplar bize, tipin baskın ihtiyacını karşılayamaması durumunda nasıl bir tutum benimseyeceğini söyler. Başka bir deyişle,

Harmonik Gruplar bize çatışma ve zorluklarla nasıl başa çıktığımızı anlatır: istediğimizi elde edemediğimizde nasıl tepki vereceğimizi.

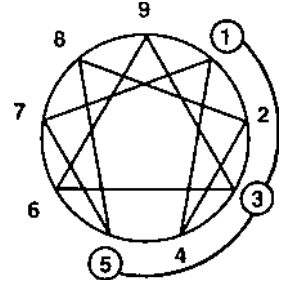
*•



Olumlu Görünüm Grubu Dokuz, İki ve Yedi türünden oluşur. Her üçü de çatışma ve zorluklara mümkün olduğunca "olumlu bir tutum" benimseyerek, hayal kırıklığını olumlu bir şekilde yeniden çerçeveleyerek yanıt verir. Yaşamın canlandırıcı yönlerini vurgulamak ve olaylara iyi tarafından bakmak isterler. Bu tipler, kendilerini iyi hissetmeye devam etmek istedikleri için diğer insanların kendilerini iyi hissetmelerine yardım etmekten hoşlanan moral yapıcılardır ("Benim bir sorunum yok").

bir sistem içerisinde çalışıyor mu? Bunu kendi avantajıma kullanabilir miyim? Yapmak istediğim şeyi yapmama engel olur mu?") Bu türlerin sistemlere yönelik tutumları, aileleriyle olan ilişkilerinden gelişmiştir.

Bu tipler sistemin değerlerine ne kadar teslim olmak, ne kadar kendilerini tutmak istediklerinden emin değiller. Kurallar dahilinde hareket ederler, kurallara o kadar iyi uyarlar ki kimse onların dürüstlüğüne sorgulamaya cesaret edemez. Buna karşılık Beşler kuralların dışında hareket etme eğilimindedir. Üçler, kısıtlamalara maruz kalmadan kurallar ve yapılardan yararlanarak her iki yönde de oynamak isterler.



OLUMLU BAKIŞ GRUBUNUN ANA TEMALARI

	<i>Vurguluyor:</i>	<i>Görmekten kaçınır:</i>	<i>İhtiyaçlarla ilgili sorunlar:</i>
2	Olumlu kişisel imaj: "Ben şefkatli, sevgi dolu bir insanım." İyi niyetlerine odaklanırlar.	Kendi muhtaçlıkları, hayal kırıklıkları ve öfkeleri.	Başkalarının ihtiyaçlarına aşırı vurgu; kendi ihtiyaçlarının ihmal edilmesi.
7	Olumlu deneyimler, zevk, aktivite, heyecan ve eğlence.	Acıları ve boşlukları; kendileri ve diğerleri için acı yaratmadaki rolleri.	Kendi ihtiyaçlarına aşırı vurgu. Başkalarının ihtiyaçlarının kendilerini kolaylıkla yük altında
9	Başkalarının ve çevrelerinin olumlu nitelikleri. Dünyalarını idealleştirirler.	Sevdikleriyle veya çevreleriyle ilgili sorunların yanı sıra kendi gelişim eksiklikleri.	Kendi ihtiyaçları ve başkalarının ihtiyaçları karşısında bunalmış hissetmek. Onlar da uğraşmak istemiyorlar.

Bu grupta güçlü beğenilenler ve beğenilmeyenler var. Bir sorun varsa bunu başkaları duyacaktır. Çatışmalarda öncelikle duygularıyla baş etmeleri gerekir ve genellikle bunu başarabildiklerinde işler oldukça hızlı ve kalıcı bir şekilde sona erebilir. Ancak duygularını dışa vuramazlarsa bu türler giderek daha kırgın ve kinci hale gelebilir.

Reaktif Grup türleri ayrıca bağımsızlık ve kendi kaderini tayin etme ihtiyaçları ile başkaları tarafından beslenme ve destek ihtiyaçları arasında denge kurmakta zorluk çekerler. Başkalarına hem güvenirliler hem de güvenmezler: Başkalarının desteğini ve sevgisini kabul etmek derin bir

YETERLİLİK ANA TEMALARI GRUP

'' ■ • '' • ■

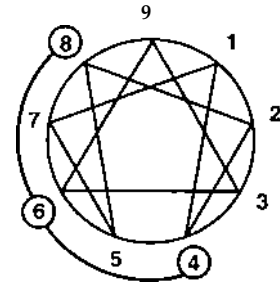
'' . '' \ veya

	<i>Vurguluyor:</i>	<i>Yönetir duygular:</i>	<i>Sistemlerle ilişki:</i>
1	Doğru olmak, organize edilmiş ve mantıklı. standartlar üzerinde, onları iyileştirmek- kendileri ve bilmek kurallar.	Baskı yoluyla ve inkar. Duygular kanalize edildi etkinlik, alma başına yapılan şeyler kesinlikle. Duygular	Biri istiyor ile çalışmak sistem. Denerler "iyi bir çocuk" olmak ya da kız" ve ile tahriş olmuş
3	Verimli olmak, yetenekli ve. dışarı- ayakta. Onlar hedeflere Pragmatik olmak, ve nasıl olduğunu kendini sunmak.	Baskı yoluyla ve dikkati sürdürmek görevlerde, aktif. Başarı acı hissini dengeler Ins. Onlar bakıyorlar diğerleri ipuçlarını hissetmek için.	Üçler istiyor. ile çalışmak sistem. Ama onlar olmayı da seviyorum onun dışında – kuralları bükme ve kısayolları bulma.
5	Uzman olmak ve derin olan bilgi. Onlar Sürece odaklanmak, nesnel gerçekler ve netliği korumak ve ayrılma.	Bölünerek ve duyguları meşgul olmaya alacalı ve serebral, sanki onların oluyordu başkası.	Beşler reddediyor sistem ve istek onların üzerinde kendisi, onun dışında. Çok az şeyleri var kurallara karşı sabır veya prosedürler.

REAKTİF GRUP'UN ANA TEMALARI

	<i>Aranıyor:</i>	<i>Korkular:</i>	<i>Başkalarıyla şu şekilde anlaşma yapar:</i>
4	Bir kurtarıcı, onları anlayacak, hayatlarını ve hayallerini destekleyecek biri. Görünmek istiyorlar.	Terk edilme; kimsenin onlarla ilgilenmemesi; kendilerini bulmaları ve kendileri olmaları için yeterli desteğe sahip olamayacakları.	Erişimi sınırlayarak, "elde edilmesi zor" rolü oynayarak ve destekçileri elinde tutarak başkalarının ilgisini canlı tutmak.
6	Hem bağımsızlık, hem destek. Güvenebilecekleri birisini isterler ama aynı zamanda "güçlü olan" olmaları da gerekir.	Terk edilmek ve desteksiz kalmak, aynı zamanda başkalarına aşırı bağımlı hale gelmek.	Bağımsızlığını korumaya çalışırken kararlı ve güvenilir olmak; ilgi çekici ama aynı zamanda savunmacıdırlar.
8	Bağımsızlık ve kendine güven. Kendileri olabilmek için başkalarına mümkün olduğunca az ihtiyaç duymak isterler.	Başkaları tarafından kontrol edilmek veya hükmedilmek. Bu nedenle yakınlıktan korkarlar ve çok fazla güvenerek ya da önemseyerek savunmasız kalırlar.	Tedbirini yüksek tutmak, başkalarının fazla yaklaşmasına izin vermemek, incinmeye ve başkalarına olan ihtiyaçlara karşı kendilerini güçlendirmek.

ancak bunu yapmak, kendilerinin ve koşullarının kontrolünü kaybetmek gibi bir duyguya neden olur. İhanete uğramaktan korkarlar ve başkalarının onlara karşı ne durumda olduğunu bilmek için insanlardan geri bildirim almaya ihtiyaç duyarlar. Ya tavsiye ve yönlendirme arıyorlar ("ebeveynlik") ya da buna karşı çıkıyorlar (isyan ediyorlar). Bilinçaltında, Dörtler patentli olmak isterken, Sekizler ebeveyn ve bakıcı rolünü oynamak isterler. Altılar bunu her iki şekilde de isterler; bazen ebeveyn olmayı, bazen de başka birinin ebeveyni olmayı.



4-6-8 HARMONİK MODEL: REAKTİF GRUP

BİR BAKIŞTA HARMONİK GRUPLAR

Olumlu Bakış Grubu: Sorunları olduğunu inkar ediyoruz

Dokuz: "Ne sorunu? Bir sorun olduğunu düşünmüyorum."

İki: "Senin bir sorunun var. jw'ye yardım etmek için buradayım*."

Yedi: "Bir sorun olabilir ama Beniyi."

Yetkinlik Grubu: Duyguları kesip sorunları mantıksal olarak çözümler

Üç: "Bunun etkili bir çözümü var;
çalışmak."

Bir: "Bunu mantıklı, olgun yetişkinler gibi çözebileceğimize eminim."

Beş: "Burada bir takım gizli meseleler var: bir düşünüyüm
bunun hakkında."

Reaktif Grup: Güçlü tepki veriyor ve başkalarının tepkisine ihtiyaç duyuyor

Altı: "Kendimi gerçekten baskı altında hissediyorum ve biraz stres
atmam gerekiyor!"

Dört: "Gerçekten kırıldığımı hissediyorum ve kendimi ifade etmeye
ihtiyacım var"

B Ö L Ü M 6

T

DİNAMİKLER VE DEĞİŞİKLİKLER

A

ENNEAGRAM belirsiz değil. Dokuz temel türden daha ince ayrımlar aracılığıyla anlayışımızı tam olarak belirlememize ve kişiselleştirmemize yardımcı olabilir. Her türden iki tane var *Kanatlar* ve *üç içgüdüsel Varyantlar*. Bu iki "mercek", kişilik özelliklerimize daha büyük bir doğruluk ve özgüllükle odaklanmamıza yardımcı olur. Ancak Enneagram aynı zamanda bize gelişmenin yollarını göstermesi açısından kişilik tipolojileri arasında benzersizdir. Büyüme kalıplarımızın yanı sıra başımızı belaya sokan kalıpların da tam olarak haritasını çıkarır. İçinden *Gelişim Düzeyleri* ve *Yol Tarifleri* *Bütünleşme ve Parçalanma*, kişiliğimizin dinamiklerini, yani zaman içinde nasıl değiştiğimizi anlayabiliriz.

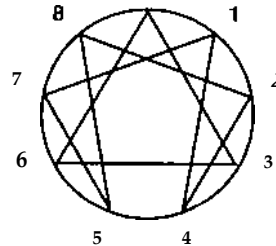
Kanatlar dokuz (daha genel) türü kişiselleştirmemize yardımcı olur. Enneagram'ın. Her kanat genel tipin bir alt tipidir. Kanadı bilmek manevi yolda yüzleşmemiz gereken konuları daraltmamızı sağlar.

KANATLAR

Çünkü dokuz Tipler bir daire etrafında düzenlenmiştir, temel tipiniz ne olursa olsun, dairenin her iki tarafında da bir tipiniz olacaktır. Bu iki türden biri sizin

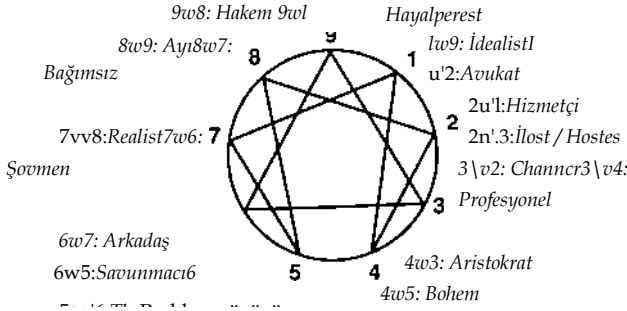
DokuzSekiz kanatlı

Tek Kanatlı Dokuz



DOKUZ TIPI KANATLAR

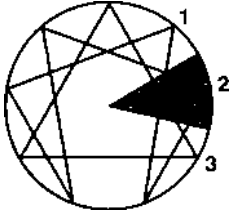
kanat. Kanat, temel türü değiştirir ve onunla harmanlanır ve içindeki belirli



18 RISO-HUDSON KANAT ALT TİPİ İSİMLERİ

Hiç kimse saf bir tip değildir ve bazı durumlarda her iki kanadı olan Dokuzlar da buluruz. Ancak çoğu insanın baskın bir kanadı vardır.

Baskın kanadın dikkate alınması, günlük yaşamda fark edilebilecek, kendine özgü bir alt tip ortaya çıkarmaktadır. Mesela gerçek dünyada Yedilere baktığımızda, Sekiz Kanatlı Yediler ve Altı Kanatlı Yediler olduğunu görürüz. Bu iki farklı kanat alt tipinin her birinin tadı çok farklıdır. Tüm tip ve kanat kombinasyonları on sekiz kanat alt tipi sağlar; ikisi

"TWONES"
ARALIĞI

her tür. Bunların her biri ilgili tip bölümlerinde açıklanmıştır.

Enneagram'ın çevresini mevcut renklerin tümünü veren bir renk tekerleği olarak hayal ederek bireysel farklılıkları düşünmenize yardımcı olabilir.

Bu nedenle türler, ilgili renk tonları ailesi olarak düşünülebilir. Örneğin birinin Altılı olduğunu belirtmek onun "mavi aile"den olduğunu söylemekle eşdeğerdir. Mavinin tam olarak hangi tonuna atıfta bulunulduğuna dair kesin bir fikrimiz olmasa da (turuncu, lacivert, gök mavisi, çivit mavisi, pudra mavisi vb.), mavi ile kırmızı veya mavi arasındaki farkı kesinlikle

THE İÇGÜDÜSEL ÇEŞİTLE R

İçgüdüsel Varyantlar, üç temel içgüdümüzden hangisinin çocuklukta en çok çarpıtıldığını ve kişilik tipinin tamamı boyunca karakteristik meşguliyetler ve davranışlarla sonuçlandığını gösterir.

Enneagram'ın her noktası için iki kanat alt tipine ek olarak üç kanat alt tipi daha vardır: *İçgüdüsel Varyantlar*. Her tür için, her türün özel ilgi alanlarının odaklanacağı farklı yaşam alanlarını belirtir. Bir kişinin baskın İçgüdüsel Değişkeni, kendi tipine ait konuların en sık oynanacağı alanı temsil eder.

Tipki dokuz Enneagram tipinin hepsinin bizde faaliyet göstermesi gibi, üçü de aynı şekilde faaliyet göstermektedir.

Varyantlar, tipte olduğu gibi, bu Varyantlardan biri baskın olacaktır. Üç içgüdü, bir pastanın katmanları gibi sıralanabilir; en baskın içgüdü en üst katmanda, diğeri ortada ve en az güçlü içgüdü en altta yer alır. Üstelik bu işlem kişinin Enneagram tipini bilmeden de yapılabilir; içgüdüler açıkça tanımlanmış ve kendi başlarına gözlemlenebilir ve türden bağımsız olarak işlev gören bir değişkendir ve bu nedenle gerçek bir "alt tür" değildir.

İçgüdüsel Varyantlar insan davranışını motive eden üç temel içgüdüye dayanmaktadır: *Kendini Koruma İçgüdüsi*, *Sosyal İçgüdü*, *Ve Cinsel İçgüdü*. Dolayısıyla her Enneagram tipinin, olası üç baskın içgüdüye dayalı üç varyasyonu vardır. Örneğin, Altı, Kendini Koruma Altılısı, Sosyal Altılı veya Cinsel Altılı olabilir ve bu Altılıların her biri, belirgin biçimde farklı endişelere sahip olabilir.

Dolayısıyla bir kişi, temel bir tip, bir kanat ve baskın bir İçgüdüsel Değişkenin (örneğin, İki Kanatlı Kendini Koruma Bir veya Dokuz Kanatlı bir Cinsel Sekiz) birleşimi olarak tanımlanabilir. İçgüdüsel Varyantlar ve kanatlar doğrudan ilişkili olmadığından, bir türe kanadın "merceğinden" veya baskın İçgüdüsel Varyantın "merceğinden" bakmak genellikle daha kolaydır. Ancak bu iki ayrı referans çerçevesinin birleştirilmesi *her tür için altı varyasyon*, Enneagram'ın tamamında toplam elli dört ana varyasyon bulunmaktadır.

Kişiliğin bu boyutunu hesaba katmak çoğu insanın ihtiyaç duyduğundan daha ince bir ayrıntı olabilir, ancak dönüşümsel çalışma için İçgüdüsel Değişkenler önemlidir. İçgüdüsel Varyantlar da dikkate değerdir çünkü ilişkilerde çok önemli bir rol oynarlar. Aynı Varyanttaki insanlar değerleri paylaşma ve birbirlerini anlama eğilimindeyken, farklı Varyantlardaki çiftler (örneğin, Kendini Koruma ve Cinsel tipler), temel değerleri çok farklı olduğu için daha fazla çatışma yaşama eğiliminde olacaklardır.

KENDİNİ KORUMA ÇEŞİTİ

Çoğu insan bu İçgüdüsel Değişkeni kolaylıkla tanımlayabilir. Self Preservation türleri şunlardır: *Fiziksel güvenlik ve rahatlığı elde etmek ve sürdürmekle meşgul olan*, bu genellikle yiyecek, giyecek, para, barınma ve fiziksel sağlıkla ilgili endişeler anlamına gelir. Bu sorunlar onların ana önceliğidir ve bunları takip ederken hayatlarının diğer alanları zarar görebilir.

Örneğin, bir kişinin bir odaya girdiğinde ilk olarak neyi fark edeceğini gözlemleyerek kendimizde veya başkalarında bu İçgüdüsel Değişkeni tanımlayabiliriz. Kendini Koruma türleri çevrenin rahatlığına odaklanma eğilimindedir. Çevre onların refah duygusunu destekliyor mu? Yetersiz aydınlatmayı, rahatsız sandalyeleri veya oda sıcaklığından memnun kalmamayı hemen fark ederler ve bunlara tepki verirler.

bu şeyleri sürekli ayarlamak. Bir sonraki yemek ya da kahve molasının ne zaman geleceğini merak edebilirler, yeterli yiyecek olup olmayacağından, sevdikleri türden olup olmayacağından ya da beslenme gereksinimlerini karşılayıp karşılayamayacağından endişe duyabilirler.

Bu içgüdü kişilik tipiyle uyumlu işlediğinde bu kişiler dünyevi ve pratik olabilirler. Enerjilerini, güvenli bir ortam yaratmak, alışveriş yapmak, ev ve işyerinin bakımını yapmak, faturaları ödemek ve yaşamın düzenli akışının kesintiye uğramaması için yararlı beceriler edinmek gibi temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamaya kullanırlar. Ancak kişilik sağlıklı hale geldiğinde, bu durum içgüdüğü bozar ve kişinin kendine yeterince bakmamasına, muhtemelen yeme ve uyku bozuklukları geliştirmesine neden olur. Çok fazla şey stoklayabilirler, aşırı satın alabilirler,

'aşırı yemek yiyorlar ve kendilerini her türlü gereksiz 'yükten' arındırıyorlar.

Daha az sağlıklı olan Kendini Koruma türleri kendilerini fiziksel olarak bırakırlar veya. sağlık ve gıda meseleleri veya her ikisi konusunda takıntılı hale gelirler. Dahası, normal pratiklikleri ve mali duyguları bozulabilir, bu da para ve işlerini organize etme konusunda sorunlara yol açabilir. Kendini Koruma içgüdüğü kişilik sorunlarından tamamen etkilenirse, bireyler kasıtlı olarak kendine zarar veren davranışlarda bulunabilirler ve bu durumda içgüdü kendine karşı dönme etkisine sahiptir.

Bir bireyde diğer iki içgüdüünün baskın olduğu ve Kendini Koruma içgüdüünün baskın olduğu durumlarda *gelişmiş*, Yaşamın temellerine katılmak doğal olarak gelmiyor. Bu tür bireylerin aklına her zaman düzgün yemek yemeleri veya uyumaları gerektiği gelmeyebilir. Çevresel faktörler nispeten önemsiz olacak ve zenginlik veya mülk biriktirme, hatta bu tür meselelerle ilgilenme dürtüsünden yoksun olma eğiliminde olacaklar. Zaman ve kaynak yönetimi genellikle ihmal edilecek ve bu durum

SOSYAL VARYANT

Çoğumuz sosyal bir bileşenimizin olduğunu farkındayız, ancak bunu sosyalleşme, partilere, toplantılara katılma, gruplara ait olma vb. arzumuz olarak görme eğilimindeyiz. Ancak Sosyal içgüdü aslında çok daha temel bir şeydir. Sevilme, onaylanma ve başkalarıyla birlikte güvende hissetmek tüm insanlarda bulunan güçlü bir arzudur. Kendi başımıza oldukça zayıf ve savunmasız ve kolaylıkla düşmanca bir ortamın tuzağına düşebiliriz. Diğer hayvanların pençelerine, dişlerine ve kürklerine sahip değiliz ve eğer bir araya gelip birbirimizle işbirliği yapmazsak, türümüzün ya da bireyler olarak bizim hayatta kalmamız pek olası değil. Kendimizi başkalarına göre ayarlayabilmek ve kabul edilebilir olabilmek temel, hayatta kalmaya dayalı bir insan içgüdüdür.

Baskın bir Sosyal içgüdüye sahip insanlar, dünyalarında kabul edilmek ve gerekli olmakla meşguldür. Onlar endişeleniyor

Aile, grup, topluluk, ulusal veya küresel faaliyetler olsun, başkalarıyla birlikte faaliyetlere katılmaktan elde ettikleri değer duygusunu sürdürmek. Sosyal tipler kendilerini dahil hissetmeyi severler ve başkalarıyla ortak amaçlar doğrultusunda etkileşimde bulunmaktan hoşlanırlar.

Sosyal tipler bir odaya girer girmez, farklı insanlar ve gruplar arasındaki güç yapılarının ve incelikli "siyasetin" hemen farkına varırdı. Bilinçaltı olarak başkalarının onlara tepkilerine, özellikle de kabul edilip edilmediklerine odaklanırlar. Hiyerarşik toplumsal yapı içerisinde hem kendilerine hem de başkalarına ilişkin "yer" kavramına uyum sağlarlar. Bu, dikkat, başarı, şöret, tanınma, onur, liderlik ve takdir arayışının yanı sıra kendilerinden daha büyük bir şeyin parçası olmanın güvenliği gibi birçok şekilde ortaya çıkabilir. Tüm İçgüdüsel Varyantlar arasında Sosyal tipler kendi dünyalarında neler olup bittiğini bilmekten hoşlanırlar; kendilerini güvende, canlı ve enerjik hissetmek için başkalarıyla "temas kurmaları" gerekir. Bu, ofis politikalarına veya mahalle dedikodularına olan ilgiden dünya haberlerine ve uluslararası diplomasiye kadar değişebilir. Sosyal içgüdüünün bir tür bağlamsal zeka olduğunu söyleyebiliriz: bize çabalarımızı ve etkilerini daha geniş bir bağlamda görme yeteneği verir.

Genel olarak Sosyal tipler insanlarla etkileşimde bulunmaktan hoşlanır, ancak ironik bir şekilde yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler. Tüm içgüdülerde olduğu gibi kişi sağlıklı hale gelirse içgüdü tam tersi olarak ortaya çıkar. Sağlıklı Sosyal tipler son derece *antisosyal*, insanlardan nefret ediyorlar ve topluma kızıyorlar ve bunun sonucunda da sosyal becerileri yeterince gelişmemiş olabilirler. Başkalarından korkarlar, güvenmezler, insanlarla anlaşamazlar, aynı zamanda sosyal bağlarından da kopamazlar. Kısaca, Sosyal tipler, insanlarla kişisel değerlerini, başarı duygularını ve başkaları arasındaki yer güvenliklerini artıracak şekilde etkileşime girmeye odaklanır.

Bir bireyde diğer iki içgüdüünün hakim olduğu ve sosyal içgüdüünün baskın olduğu durumlarda *az gelişmiş*, Sosyal çabalara ve taahhütlere katılmak doğal olarak gelmiyor. Bu tür bireyler, çoğu zaman başkalarının fikirlerinin etkisini göz ardı ederek, sosyal bağlantılar kurmanın ve sürdürmenin amacını görmekte zorluk çekerler. Hangi ölçekte olursa olsun, topluluklarına katılım duyguları asgari düzeyde olabilir. Çoğu zaman insanlarla çok az bağları vardır; kendilerinin başkalarına, başkalarının da onlara ihtiyacı olmadığını hissederler. Bu nedenle, müttefikler ve destekçilerin yanı sıra arkadaşlar ve aile üyeleriyle de sık sık yanlış anlaşılmalara yaşanabilir.

CİNSEL ÇEŞİT

Pek çok kişi başlangıçta kendilerini bu Varyant olarak tanımlamak ister, belki de bunun kendilerinin seksi veya seksi oldukları anlamına

çünkü seksten hoşlanıyorlar. Elbette seksilik son derece öznel ve her üç İçgüdüsel Varyantta da "seksi" insanlar vardır. Eğer diğerinden ziyade bir Varyant olmak istiyorsak şunu hatırlamakta fayda var *Kişilik, baskın içgüdüye müdahale etme ve onu çarpıtma eğilimindedir.* Bu nedenle, Cinsel Varyanttaki insanlar yakın ilişkiler alanlarında tekrarlayan sorunlar yaşama eğilimindedir. Diğer Varyantlarda olduğu gibi, içgüdü'nün daha geniş anlamda nasıl işlediğini görmemiz gerekiyor.

Cinsel tiplerde, sürekli bir bağlantı arayışı ve yoğun deneyimlere karşı bir çekim vardır; yalnızca cinsel deneyimler değil, benzer bir yük vaat eden her durum. Cinsel tipler her durumda yoğun temas ararlar. Kayakla atlamada, derin bir sohbette veya heyecan verici bir filmde yoğunluk bulabilirler. Onlar İçgüdüsel Varyantların "yakınlık bağımlılarıdır". Olumlu tarafı, Cinsel tiplerin hayata karşı geniş kapsamlı, araştırmacı bir yaklaşıma sahip olmalarıdır; olumsuz tarafı ise kendi gerçek ihtiyaçlarına ve önceliklerine odaklanmakta zorluk yaşamalarıdır.

Cinsel tipler bir odaya girer girmez hızla en ilginç insanların nerede olduğunu bulmaya odaklanırlar. İlgi çekici yerlerini takip etme eğilimindedirler. (Buna karşılık, Sosyal tipler ev sahibiyile kimin konuştuğunu, kimin güce, prestije sahip olduğunu veya kimin onlara yardım edebileceğini fark eder. Kendini Koruma tipleri odanın sıcaklığını, içeceklerin nerede olduğunu ve nelerin yapılabileceğini fark eder. oturmak için rahat bir yer.) Cinsel tipler, kişinin onlara yardım etme potansiyeli veya sosyal konumu ne olursa olsun, kendilerini müknaş gibi hissettikleri insanlara yönelirler. Sanki "Bu odadaki meyve suyu nerede?" diye soruyorlar. Kimin enerjisi en yoğun?"

Cinsel tipler kendi projelerini sürdürmekte ya da kendilerine yeterince bakmakta güçlük çekme eğilimindedirler çünkü bilinçaltı düzeyde kendilerini tamamlayacak kişi ya da durumu daima kendilerinin dışında ararlar. Priz arayan bir fiş gibidirler ve kendileri için doğru kişiyi bulduklarını hissedersen bir başkasına takıntılı hale gelebilirler. Eğer kendilerini büyüleyen birine veya bir şeye kapılırlarsa, önemli yükümlülüklerini, hatta kendi temel ihtiyaçlarını bile ihmal edebilirler.

Cinsel tipler sağlıklı olduklarında dikkatlerinin dağılması ve derin bir odaklanma eksikliği yaşayabilirler. Rastgele cinsel davranışlarda bulunabilirler veya seks ve yakınlığa karşı korkulu, işlevsiz bir tutum içinde sıkışıp kalabilirler. İkincisi onların yönelimi haline geldiğinde kaçınma konusunda da aynı derecede yoğun olacaklardır.

Bir bireyde diğer iki içgüdü'nün baskın olduğu ve cinsel içgüdü'nün baskın olduğu durumlarda *gelişmiş*, Yakınlık ve uyarım (zihinsel veya duygusal) konularıyla ilgilenmek doğal olarak gelmez. Neyi sevdiklerini biliyorlar, ancak herhangi bir konuda derinden heyecanlanmak veya coşku duymak çoğu zaman zor oluyor. Bu tür bireyler başkalarıyla yakınlık konusunda da zorluk yaşama eğilimindedir ve hatta bundan tamamen kaçınabilirler. Ayrıca rutinlerin içine düşme eğilimindedirler ve eğer çok fazla rutin varsa kendilerini rahatsız hissedebilirler.

hayatlarında pek çok Şey yabancıdır. İnsanlarla sosyal olarak iç içe olduklarını hissedebilirler ancak garip bir Şekilde eşlerinden, arkadaşlarından ve aile üyelerinden bile kopmuş olabilirler.

Gelişim Düzeyleri, kişilik yapılarımızla özdeşleşme derecemizi gözlemlemenin ve ölçmenin bir yolunu sunar. Dahası, olası türler arasında çok önemli ayrımlar yaparlar ve her türün içine, normalde "yatay" olan kategorik sisteme "dikey" boyutu eklerler.

SEVİYELERİ GELİ ÇİM

Açıkçası, bazı insanlar yüksek işlevli, açık, dengeli, istikrarlı ve stresle iyi başa çıkabiliyorken, diğerkleri daha sorunlu, tepkisel, duygusal olarak sıkışmış durumda ve stresle etkili bir Şekilde başa çıkamıyor. Dahası çoğumuz hayatımız boyunca özgür, yaşamı onaylayan durumlardan acı verici, karanlık ve nevrotik durumlara kadar çok çeşitli durumları deneyimledik.

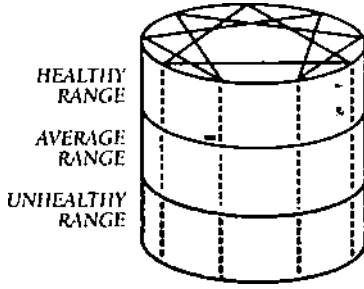
Dokuz kişilik tipi, ne kadar incelikli olursa olsun, yalnızca bir dizi "yatay" kategoriden ibarettir. Ancak sistemin insan doğasını doğru bir Şekilde yansıtmaması ve türümüzün sürekli değıŐen durumlarını yansıtmaması için, her türün içindeki "dikey" hareket ve gelişimi de açıklamanın bir yolu olması gerekiyor. Gelişme Düzeyleri ve Bütünleşme ve Parçalanma Yönleri bu ihtiyaca cevap vermektedir.

İnsan bilinci modellerinin geliştirilmesinde öncü olan Ken Wilber, eksiksiz bir psikolojik sistemin hem yatay hem de dikey boyutları hesaba katması gerektiğine dikkat çekti. Yatay boyut tek başına tiplerin yalnızca özelliklerini tanımlar; Ancak bir sistemin tamamlanması için, Gelişim Düzeylerinin yaptığı gibi dikey unsurun da hesaba katılması gerekir.

Şimdi ne kadar açık görünse de ve ayırım artık ne kadar yaygın olarak kullanılıyorsa da, Don Enneagram türlerinin dikey boyutunu (sağlıklı, ortalama ve sağlıksız aralıkları ayırarak) geliştirmeye başlayana kadar bu yapılmamıştı. Gelişimin daha da incelikli dokuz Düzeyini açıkladığında Enneagram, insan doğasının karmaşıklığını çok daha iyi temsil etme kapasitesine sahip, tamamen gelişmiş, iki boyutlu bir model haline geldi. Bu iki boyut dokuz katmanlı bir pastaya benzetilebilir.

Bu kitap boyunca göreğemiz gibi, Gelişim Düzeylerinin pek çok derin pratik ve terapötik anlamı vardır. Her türün içindeki hareketi, büyümeyi ve bozulmayı açıkça ortaya koyan bir çerçevedirler; davranışı tahmin etmeye yardımcı olurlar ve en basit haliyle, kişinin zihinsel ve duygusal sağlığının bir ölçüsüdürler.

Her türün içindeki Düzeyler farklıdır ve yine de birbiriyle ilişkilidir; bize sağlıklı, ortalama,



ve kişinin her bir tipteki sağlıklı özellikleri ve hareket ettiği “yön”. Bunlar, herhangi bir zamanda bir kişinin dönüşümsel çalışmasında hangi konuların en önemli olduğunu belirlemekten ziyade terapi ve kişisel gelişim açısından önemlidir. Her türe hangi özelliklerin ve motivasyonların uygun olduğunu anlamak ve sonuç olarak yanlış yazmanın ve diğer karışıklıkların nedenlerini anlamak. Örneğin,

ENNEAGRAMIN. jj ••
 Sekizler genellikle “saldırgan” olarak nitelendirilir ve YATAY VE DİKEY BOYUTLAR ^ ~seductive;~ altho ha | ^ag olabilir. L •TL

kendi tarzlarında agresif ve baştan çıkarıcı. 1 o Seviyeler, örneğin bir Sekiz'in nasıl ve ne zaman agresif olabileceğini görmemize yardımcı olur ve daha da önemlisi, Neden. Belki de en önemlisi, Düzeyler bize bir kişinin kişiliğiyle özdeşleşme derecesinin bir ölçüsünü verir; yani kişinin ne kadar savunulduğu ve kapatıldığı veya ne kadar özgür ve açık olduğu.

'Türler hakkında genelleme yapmak neredeyse imkansızdır'

Seviyeleri göz önünde bulundurun, çünkü her tür Seviyelere doğru bozuldukça birçok özelliği birbirinin zıttı haline gelir. Örneğin, sağlıklı Sekizler bu tipler arasında en büyük yürekli ve yapıcı olanlardır. Başkalarının içinde bulunduğu koşulları sağlarlar

gelişebilir ve güçlü olabilir. Ancak sağlıklı Sekizler için bunun tersi geçerlidir: Öfkeyle doludurlar ve dünyanın kendilerine karşı olduğunu hissederek, son derece yıkıcı ve katı kalplidirler. Sağlıklı ve sağlıklı Sekizler birbirinden o kadar farklı görünecektir ki, iki farklı tür gibi görünebilirler. Ayrıca, insanlar kendi türlerinin Seviyeleri içerisinde yer aldığından, hiçbir özellik her zaman bir tür için doğru olmayacaktır. Bu nedenle, herhangi bir kişiyi bir avuç özelliğe dayanarak sınıflandırmak akıllıca değildir, çünkü her türle ilişkili davranışların tümü, farklı Gelişim Düzeylerinde değişir.

Tipimiz çoğunlukla doğuştan, genetik kalıplama da dahil olmak üzere kalıtsal ve doğum öncesi faktörlerin sonucu gibi görünse de, erken çocukluk ortamımız, hangi Gelişim Düzeyinde işlev göreceğimizi belirleyen ana faktördür. Atölye çalışmalarımızda ve profesyonel eğitimlerimizde panellerde insanlarla yapılan röportajlar, ebeveynliğin kalitesinin ve diğer ilgili çevresel faktörlerin (sağlık, eğitim, beslenme ve diğer kaynakların mevcudiyeti gibi) çocuğun sonraki gelişimi üzerinde muazzam bir etkiye

İçinde bulunduğumuz ortamda, içimize aşılana korku ne kadar büyük olursa, durumla başa çıkmak için kullandığımız yöntemler de o kadar sınırlı ve katı olur.

Seviyeler bizi türlerin gelişimini basit bir açma/kapama düğmesi olarak değil, büyümenin sürekliliği olarak düşünmeye teşvik ediyor. İşlevsiz davranışların tuzağına düştüğümüzde çok geç olmadan ve kötü alışkanlıklar yerleşip yerleşmeden bize erken uyarı verirler. Tür bölümlerinde, belirli "Uyandırma Çağrılar", "Sosyal Roller", "Kırmızı Bayraklar" ve türünüzün Seviyeleri boyunca ilerlemenizin veya kötüleşmenizin daha fazla farkına varmanıza yardımcı olacak diğer özellikleri göstereceğiz. Onları tanıdıkça ve onların kendinizde ve başkalarında işlediğini gördükçe, farkındalık için Enneagram'dan sonra

SEVİYELERİN YAPISI

Her türün üç ana aralığı vardır: *sağlıklı, ortalama, Vesağlıksız*, bu aralıkların her birinde üç Düzey bulunur. Sağlıklı aralık (Seviye 1-3), tipin yüksek işlevli yönlerini temsil eder. Ortalama aralık (Seviye 4-6), tipin "normal" davranışlarını temsil eder. Kendimizi en sık bulduğumuz ve çoğu insanın faaliyet gösterdiği yer burasıdır. Sağlıksız aralık (Seviye 7-9), tipin son derece işlevsiz tezahürlerini temsil eder.

Düzeyleri aynı zamanda özgürlük ve farkındalık derecemizin bir ölçüsü olarak da anlayabiliriz. Sağlıklı aralıkta, kişilik yapılarımızın kısıtlamalarının yanı sıra egomuzun alışkanlıkları ve mekanizmalarından da giderek daha özgür oluyoruz. Diğer olumlu niteliklerin yanı sıra, anda olmakta, seçim yapmakta ve kendiliğinden bilgelik, güç ve şefkatle hareket etmekte özgürüz.

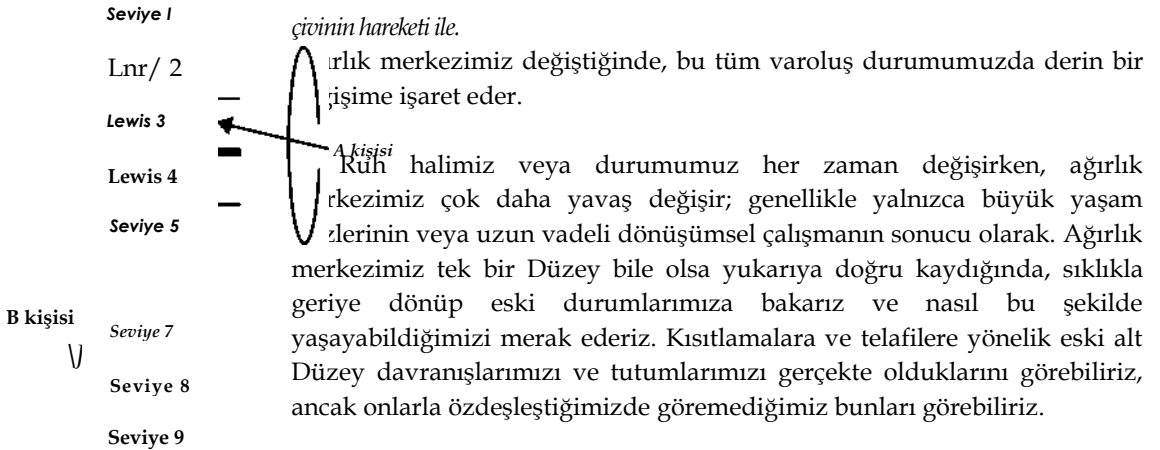
Ancak Düzeyler'de aşağıya doğru ilerledikçe özgürlüğümüz giderek kısıtlanıyor. Kişilik mekanizmalarımızla o kadar özdeşleşiriz ki, tamamen onlar tarafından yönlendiriliriz, bu da hem kendimiz hem de başkaları için daha fazla acı çekmemize neden olur. Durumumuzu dengeli bir şekilde değerlendirme kapasitemiz ve ego zorlamalarımızın çıktını durdurma yeteneğimiz nedeniyle gerçeklikle giderek daha fazla bağlantımız kopuyor. Ve eğer sağlıksız bir seviyeye düşersek, neredeyse hiçbir seçim özgürlüğümüz kalmaz. Belki de alt Düzeylerde sahip olduğumuz tek özgürlük, aynı yıkıcı kalıpları sürdürmeyi ya da yardıma uzanmayı, yani hayata hayır ya da evet diyebilme yeteneğidir.

Bant Genişliği

Temel tipimiz değişmezken, faaliyet gösterdiğimiz Seviye sürekli değişir. Birkaç kez yukarı aşağı hareket edebiliriz

Belirli bir "bant genişliği" veya alışılmış davranış aralığı dahilinde tek bir günde bizim türümüze ait seviyeler. Dengeli ve sağlıklı bir halde uyanabiliriz, ancak bir meslektaşımızla kötü bir tartışma yaşayabiliriz ve iki veya üç Düzey düşebiliriz. Durumumuz kısa sürede kökten değişebilse de, biz farklı bir kişilik tipi değiliz; sadece tipimizin farklı Düzeylerinde farklı davranışlar sergiliyoruz.

Tipimizin dokuz Düzeyini, her Düzey için bir delik bulunan, dokuz delik açılmış ahşap bir pano olarak görselleştirmek faydalı olabilir. Dokuz delikten birinde tahta bir dübelimiz var. Çivimizin yeri kişiliğimizin "ağırlık merkezini" temsil eder. Aynı zamanda tahta çiviye tutturulmuş bir lastik bandımız da var ve bu bant daha rahatladığımızda ve merkezde olduğumuzda yukarıya doğru esner, stresli olduğumuzda ise aşağı doğru uzar. Her şey eşit olduğunda, ağırlık merkezimiz nerede olursa olsun, çivimizin Düzeyine dönme eğiliminde olacağız. Anlaşılması gereken önemli nokta, gerçek dönüşümün lastik bandın hareketiyle değil,



menzil. Egomuzun savunmaları öyledir ki, yalnızca ortalama ve hatta patolojik olsak bile kendimizi her zaman idealize edilmiş öz imajımız olarak görürüz. Örneğin, gerçek davranışımız Düzey 6 veya 7'de olabilir, ancak kendimizi çok daha sağlıklı bir Düzeyde (genellikle Düzey 2) görme eğiliminde olacağız. Bu nedenle, belki de içsel yolculuğumuzda atabileceğimiz ilk gerçek adım, yalnızca türümüzü değil aynı zamanda normalde geçtiğimiz Düzey aralığını ve daha da önemlisi ağırlık merkezimizin şu anda nerede olduğunu doğru bir şekilde tanımlamaktır. Gerçekte olduğumuzdan daha sağlıklı olduğumuzu düşünerek kendimizi kandırırsak Enneagram'ın bize hiçbir faydası olmaz.

Ruh Hali ve Seviye

Seviyelerdeki bir artışın ruh halimizdeki bir değişimle aynı şey olmadığını da belirtmekte fayda var. Daha iyi bir ruh halinde olmak, mutlaka daha yüksek bir Gelişim Düzeyinde olmanın bir göstergesi değildir. Düzeyimiz gerçekte ruh halinin değil, özgürlüğün ve farkındalığın bir işlevidir. Dolayısıyla, daha yüksek bir Düzeyde olmak her zaman iyi bir ruh halinde olacağımız anlamına gelmez, tıpkı daha düşük bir Düzeyde olmamızın her zaman kötü bir ruh halinde olacağımız anlamına gelmediği gibi. Bir birey 6. Seviyede sağlam bir şekilde yerleşebilir, kişiliğiyle tamamen özdeşleşebilir ve oldukça tepkisel olabilir. Bir iş anlaşmasında birini mahvetmiş olabilir ve bu konuda kendini çok iyi hissediyor olabilir. Bu tür neşeli tepkiler, içsel özgürlüğe ya da gerçek neşeye sahip olmakla aynı şey değildir. Bir şeyler ters gittiğinde kişi yeniden tepkisel ve olumsuz hale gelir ve bir kez daha dış etkenlerin insafına kalır.

Öte yandan, zorlukların ortasında yanılısamalarımızın ve yanılısamalarımızın aksine, dinginliğe, canlılığa sahip olmak ve gerçek dünyayla bağlantı kurmak ruhsal gelişimin işaretleridir. Merkezlenmiş ve topraklanmış olduğumuzda, kendimizle ve Temel Varlığımızla bağlantı kurduğumuzda, iyi bir ruh halinde olmaktan açıkça farklı olan sessiz bir neşe yaşarız. Bu nedenle, en derin haliyle, Düzeyler gerçek doğamızla ne kadar bağlantılı veya kopuk olduğumuzun bir ölçüsüdür.

Şimdi Gelişim Düzeylerinin ortalama, sağlıklı ve sağlıklı aralıklarının bazı temel özelliklerini ve bunların içsel çalışmayla ilişkilerini inceleyeceğiz. Bu sırayı izliyoruz çünkü tip bölümleri bu şekilde yapılandırılmıştır ve çoğu insan içsel çalışmalarına başlarken kendilerini ortalama aralıkta bulacaktır.

ORTALAMA ARALIĞI

Bu aralıkta insanlar işlevseldir ve başkalarının normal kabul edeceği şekillerde davranırlar, ancak giderek daha fazla kendi ego kimlikleriyle özdeşleşirler. Sonuç olarak, tam insani potansiyellerinin yalnızca nispeten dar bir aralığının farkındadırlar ve bunu gerçekleştirebilirler. Gerçekten de

Bireyler ortalama aralık içindeki Düzeylerde aşağı doğru spiral çizerler; egonun sürdürülmesi kişiliğin ana gündemi haline geldiğinden, her tip artan derecede ego-merkezlilik gösterir. Üstelik yaşam ve ilişkiler, kişinin kendi imajını desteklemeyen pek çok durum sunar, bu nedenle kişinin kendisinin ve başkalarının manipülasyonu her zaman söz konusu olur ve kişilerarası çatışmalar kaçınılmaz olarak ortaya çıkar.

Uyandırma Çağrısı

The *Uyandırma Çağrısı* servis ediliptimizin sağlıklı aralığından daha sabit ortalama aralığa doğru ilerlediğimizin bir göstergesi olarak. Bu, egomuzla giderek daha fazla özdeşleştiğimize ve çatışmaların ve diğer sorunların mutlaka ortaya çıkacağına dair bir ipucudur. Örneğin Dokuzlar için Uyandırma Çağrısı, insanlarla birlikte hareket ederek çatışmalardan kaçınma eğilimidir. Dokuzlar kendi özel ego yapılarıyla daha fazla özdeşleştikçe, yapmak istemedikleri şeylere evet derler, kaçınılmaz olarak çatışmalar ortaya çıkana kadar kendilerini ve meşru ihtiyaç ve arzularını bastırırlar.

THE UYANDIRMA ÇAĞRILARI

- | | |
|---|---|
| 1 | Her şeyi kendilerinin düzeltmesi yönünde kişisel bir yükümlülük duygusu hissetmek |
| 2 | Onları kazanmak için başkalarına açılmaları gerektiğine inanmak |
| 3 | Statü ve ilgi için kendilerini yönlendirmeye başlıyorlar |
| 4 | Hayal gücüyle duygulara tutunmak ve yoğunlaştırmak, |
| 5 | Gerçeklikten kavramlara ve zihinsel dünyalara çekilmek |
| 6 | Rehberlik için benliğin dışındaki bir şeye bağımlı olmak |
| 7 | Başka bir yerde daha iyi bir şeyin mevcut olduğu hissi |
| 8 | Bir şeyleri gerçekleştirmek için zorlamaları ve mücadele etmeleri gerektiğini hissetmek |
| 9 | Dışarıdan kendilerini başkalarına alıştırmak |

Uyandırma Çağrılarını tartışacağımız o k u z tip bölümlerinin her birinde daha uzun tipler. Bunları yaparken kendinizi gözlemlemek, Enneagram'ı günlük yaşamınızda kullanmanın en güçlü yollarından biridir.

Sosyal Rol

Ortalama aralığa girdiğimizde, giderek daha fazla belirli bir şekilde olmamız gerektiğini hissederiz ve diğer insanların da bize bu şekilde yanıt vermelerine ihtiyaç duyarız. Bizim tipimizin belirli başa çıkma mekanizmalarına çok daha fazla bağımlıyız ve bu mekanizmalar aracılığıyla Temel Arzularımızı gerçekleştirmeye çok daha fazla odaklanıyoruz. Hâlâ işlevsel ve yeterince hoş olmamıza rağmen, belli bir aynılık veya tekrarlanma ortaya çıkıyor. Aile sistemleri teorisinde çocuğun Aile Kahramanı, Kayıp Çocuk veya Günah Keçisi gibi belirli bir rolü oynamaya başladığı yer burasıdır. Her türün Sosyal Rolünü bireysel tür bölümlerinde tartışacağız. Kendi Sosyal Rolünüze girip çıkarken kendinizi gözlemlemek, yaşamı dönüşümsel uygulama alanınız haline getirmenin son derece pratik ve güçlü bir yoludur.

NASILHER BİR TİP DİĞERLERİNİ YÖNETİYOR

- | | |
|---|---|
| 1 | Başkalarını düzelterek, başkalarının da kendi standartlarını paylaşmalarında ısrar ederek |
| 2 | Başkalarının ihtiyaçlarını ve arzularını öğrenerek ve böylece bağımlılıklar yaratarak |
| 3 | Başkalarını büyüleyerek ve "işe yarayacak" imajı benimseyerek |
| 4 | Huysuz davranarak ve başkalarının "yumurta kabuğu üzerinde yürütmesini" sağlayarak |
| 5 | Kafanızı meşgul tutarak ve duygusal olarak başkalarından uzaklaşarak |
| 6 | Şikayet ederek ve başkalarının onlara olan bağlılığını test ederek |
| 7 | Başkalarının dikkatini dağıtarak ve başkalarının kendi taleplerini karşılamaında ısrar ederek |
| 8 | Başkalarına hükmederek ve başkalarının söylediklerini yapmasını talep ederek |
| 9 | "Çıkış yaparak" ve başkalarına pasif-agresif bir şekilde direnerek |

"Düşüncesinin dokusunu
değiştiremeyen, gerçeği asla
değiştiremez."

ENVER SEDAT

Sosyal Rol ve İlişkiler

Sosyal Rollerimize kilitlendiğimizde, çevrenin (özellikle diğer insanların) egomuzu ve onun gündemlerini desteklemesini sağlamaya çalışırız ve bu da genellikle çatışmalarla sonuçlanır. Bu gerçekleştiğinde, kişiliğimizin gündemiyle daha fazla özdeşleştiğimizi biliyoruz. Başkalarının bizimle yalnızca öz imajımızı destekleyecek şekilde etkileşime girmesini isteriz. Çatışmalar, her türün kendi ego getirileri için ihtiyaç duyduğu şeyleri elde etmek amacıyla diğer insanları kullanması nedeniyle ortaya çıkar. Sosyal Rollerle özdeşleşen insanlar, birbirleriyle sinir bozucu bir dansa kilitlenebilir, diğer kişiyi dansta tutmaya yetecek kadar birbirlerini ödüllendirebilir veya reddedebilirler. Bu tür ilişkilerde bir kişinin nevrozu diğer kişinin nevrozuyla örtüşür ve kırılması zor olabilecek statik bir denge yaratır.

Ayrıca, uzun vadede geri tepecek uygunsuz stratejiler yoluyla başkalarını Temel Arzularımızı karşılamaları için çeşitli şekillerde

THE TÜRLER İÇİN KURŞUN KURAL

- 1 Kendilerinin bir şekilde kötü, yozlaşmış veya kusurlu olmalarından korkan Birler, başkalarındaki kötülüğe, yozlaşmaya, kusura dikkat çekerler.
- 2 İstenilmediklerinden ve sevilmediklerinden korkan İkiler, başkalarının kendilerini değersiz hissetmesine neden olur. sevgi, cömertlik veya ilgi.
- 3 Kendilerinin değersiz ve değersiz olduklarından korkan Üçler, başkalarına kibirli veya küçümseyici davranarak kendilerini değersiz hissettirirler.
- 4 Kendilerine ait bir kimlikleri ya da herhangi bir kişisel önemleri olmadığından korkan Dörtler, sanki diğerleri "hiç kimse"ymiş ve hiçbir değeri ya da önemi yokmuş gibi insanlara küçümseyerek davranırlar.
- 5 Çaresiz, beceriksiz ve beceriksiz olduklarından korkan Fives, başkalarının kendilerini çaresiz, beceriksiz, aptal ve beceriksiz hissetmelerine neden olur.
- 6 Desteksiz veya rehberliksiz olduklarından korkan Altılılar, diğerlerinin destek sistemlerini baltalayarak onları bir şekilde izole etmeye çalışır.
- 7 Acıya ve bir tür yoksunluğa hapsolmaktan korkan Yediler, acıya neden olur ve başkalarının çeşitli şekillerde yoksunluk hissetmesine neden olur.
- 8 Başkaları tarafından zarar göreceklere veya kontrol edileceklerinden korkan Sekizler, diğerlerinin saldırgan ve korkutucu tehditleriyle zarar göreceklere veya kontrol edilecekleri korkuturlar.
- 9 Başkalarıyla bağlarının kopacağından korkan Dokuzlar, çeşitli şekillerde insanları "dışlayarak" başkalarına Dokuzlarla bağlarını kaybettiklerini hissettirirler.

Bu stratejilerin ne kadar sinir bozucu olabileceğine dikkat edin. Kendi imajımızı savunma ve başkalarını onu desteklemeleri için manipüle etme modeline kilitlendiğimizde, gerçek ilişki kurmak imkansız olmasa da zor hale gelir.

Kurşun Kuralı

Eğer bu tür manipülasyonlar ihtiyaçlarımızı karşılayamazsa kampanyamızı yoğunlaştırabiliriz. Kendimizi yenilgiye uğratan davranışlarımızı farkında olmadan durdurmak yerine, onları daha agresif bir şekilde kullanma eğilimindeyiz. Bu aşamada, yalnızca başkalarının ego gündemlerimizi desteklemesini sağlamaya çalışmıyoruz, onları başkalarına da zorluyoruz. Ego enflasyonu maksimumdadır ve kaygılarımızı dışa vururuz ve açık ya da gizli olarak saldırgan bir şekilde Temel Arzumuzu takip ederiz.

Ortalama aralığın en altında yer alan türlerin bir özelliğini keşfettik. Bu özelliğe biz diyoruz *Kurşun Kuralı*, daha ünlü Altın Kuralın tam tersi. Altın Kural bize "Sana yapmalarını istediğin şeyi başkalarına da yap" diyorsa Kurşun Kural şöyle der:^{son} *Kendine yapılmasından en çok korktuğun şeyi başkalarına yap."*

Kurşun Kuralı, her türün kendi egosunu güçlendirmek için diğerlerini agresif bir şekilde baltalamanın kendine özgü bir yolu olduğuna işaret ediyor. Yanlış inanış şudur: "Başkasını bir basamak aşağı indirirsem, bu beni bir kademe yükseltir." Böylece her tür kendi Temel Korkusunu başkalarına yaşatmaya başlar. Örneğin, Sekizler başkaları tarafından zarar görmekten veya kontrol edilmekten korkarlarsa, insanları zarar vermek ve kontrol etmekle tehdit etmeye başlarlar. ("Benim yöntemimle yapsan iyi olur, yoksa seni pişman edeceğim. Kızarsam ne olacağını biliyorsun!") Korkutucu, kavgacı ve son derece çatışmacı hale gelirler. Eğer Dörtlü'nün Temel Korkusunun kişisel bir önemi yoksa, diğerlerini mesafeli bir şekilde reddedebilir ve onlara hiçbir kişisel önemi yokmuş gibi davranabilirler. Garsonlara ya da kapı görevlilerine kaba davranabilirler ya da sanki onlar yokmuş ve kendilerine ait hiçbir duyguları yokmuş gibi arkadaşlarıyla daha fazla iletişim kurmaktan vazgeçebilirler.

Kırmızı Bayrak

Her tür, sağlıklı aralığa girmeden önce, her biri bizim "hastalık" dediğimiz şeyle karşılaşır. *Kızıl Bayrak korkusu*. Eğer Uyandırma Çağrısı, kişi ortalama Düzeylerin derinliklerine, sabitleşmeye ve artan "uykuya" geçmeden önce uyanmaya yönelik bir davetse, Kırmızı Bayrak, yakın bir krize işaret eden çok daha ciddi bir alarmdır.

Kızıl Bayrak bir korkudur, ancak gerçekçidir ve kişinin kendisini Seviyelerden aşağı sürüklemekle tehdit eden yıkıcı güçlere direnmesi

THE KIRMIZI BAYRAK KORKULARI

- | | |
|---|---|
| 1 | İdeallerinin aslında yanlış ve verimsiz olduğu |
| 2 | Arkadaşlarını ve sevdiklerini uzaklaştırıyorlar' |
| 3 | Başarısız olduklarını, iddialarının boş ve sahte olduğunu |
| 4 | Hayatlarını mahvettiklerini ve fırsatlarını boşa harcadıklarını |
| 5 | Asla dünyada veya insanlarla bir yer bulamayacaklar |
| 6 | Kendi eylemlerinin güvenliklerine zarar verdiği |
| 7 | Faaliyetlerinin onlara acı ve mutsuzluk getirmesi |
| 8 | Başkalarının onlara karşı döndüğü ve misilleme yapacakları |
| 9 | Gerçeklik onları sorunlarıyla baş etmeye zorlayacak |

konum. Bununla birlikte, eğer Kızıl Bayrağı dikkate almıyorsa ya da dikkate almak istemiyorsa, kendi kendini yenilgiye uğratan tutum ve davranışlarında ısrar edebilir ve bunun sonucunda giderek daha yıkıcı hale

SAĞLIKSIZ SERİ

Birçok nedenden dolayı insanlar sağlıksız aralığa düşebilir, ancak neyse ki orada sıkışıp kalmak o kadar kolay değildir. Geçici olarak sağlıksız davranışlara başvuruabiliriz, ancak ağırlık merkezimizin sağlıksız aralığa geçmesi nadirdir. Bunun nedeni, ortalama ve sağlıksız aralıklar arasındaki sınırın veya bölgenin kişiliğin bozulmasında bir fren görevi görüyor gibi görünmesidir. Böylece birçok insan, sağlıksız hale gelmeden yıllarca ortalama aralıkta işlev görebilir. Düzeylerdeki bu sınırlamaya a diyoruz *şok noktası*.

Sağlıksız Düzeylere geçmek için ek bir "şok" veya enerji girişi gerektiğinden, çoğu insan iki şeyden biri meydana gelmedikçe oraya taşınmaz. Birincisi, kayıp gibi büyük bir yaşam krizidir.

Boşanma, ölüm ya da büyük bir tıbbi ya da mali felaket nedeniyle bir eşin ya da işinin kaybedilmesi. Eğer bu tür krizlerle baş edecek psikolojik ve ruhsal araçlara sahip değilsek, bir anda sağlıklı bir ortama düşebilir ve çıkamayabiliriz. Neyse ki, bu koşullar altında birçok kişi "battığını" fark eder ve bir terapistle başvurması veya bir tür iyileşme programına dahil olması gerekir.

"Kendi ruhunuzun derinliklerine bakın ve kendinizi tanımayı öğrenin, o zaman bu hastalığın neden başınıza geldiğini anlayacaksınız ve belki de bundan sonra hastalanmaktan kaçınacaksınız."

FAHRETTİN

İnsanların sağlıklı çevreye yönelmesinin ikinci nedeni, sağlıklı kalıpların çocuklukta yerleşmiş olmasıdır. Koşullar onlar için çok zorlayıcı hale geldiğinde insanlar daha eski, daha ilkel davranışlara geri dönerler. Çocukken aşırı derecede istismara uğrayan ve incinen (duygusal, zihinsel, cinsel veya fiziksel) insanlar kendilerini korumak için çok büyük savunmalar inşa etmek zorunda kalmışlardır. Bu koşullar altında, hiçbir zaman sağlıklı başa çıkma becerilerini öğrenemediler ve yıkıcı kalıplara geri dönmeye karşı oldukça savunmasızdılar. '

Sağlıklı olduğumuzda gerçek doğamızla bağımızı kaybederiz; giderek artan oranda gerçeklikle bağımızı kaybederiz. Tepkiler ve yanılsamalardan oluşan bir labirentte sıkışıp kalırız, kontrolden çıkarız ve yoğunlaşan korkularımıza ve çatışmalarımıza ya da karşılaştığımız herhangi bir pratik soruna çözüm göremiyoruz. Sorunlarımızı bizim yerimize çözmesi için ancak daha yoğun tepki verebilir ve çevreye daha fazla baskı uygulayabiliriz. Kişiliğimizin sınırlı mekanizmalarıyla o kadar bütünüyle özdeşleşiriz ki, başka çözümler aklımıza gelmez; ya da öyle olsa

SAĞLIKLI SERİ

Bu aralıkta ego kimliği yerinde olsa da tabiri caizse hafifçe giyilir ve dünyada kendini faydalı bir şekilde ifade eder. Her tip, en çok özdeşleştirdikleri kişisel nitelikleri sağlıklı bir şekilde somutlaştırma yoluna sahiptir. Sağlıklı aralıkta faaliyet gösteren bir birey, kendi kültürlerindeki çoğu insan tarafından son derece dengeli, olgun ve yüksek işlevli olarak görülecektir; ancak Seviye 2 ve 3'te bile

kişi hala bir dereceye kadar egoyla hareket ediyor ve Temel Arzusunu ve Temel Korkusunu telafi ediyor.

Örneğin, başkaları tarafından zarar görme veya kontrol edilme korkusuna yanıt olarak Sekizler kendilerini güçlü, yetenekli, eylem odaklı ve iddialı olarak tanımlarlar. Bu nitelikleri kendilerine ve başkalarına kanıtlama ihtiyacı hissederler, bu nedenle zorluklara göğüs gererler, güç ve irade gerektiren yapıcı faaliyetlerde bulunurlar. Güçlendirici, koruyucu liderler haline gelirler ve başkalarının gelişebileceği koşulları yaratırlar.

İkiler kendilerini sevgi dolu, şefkatli ve özverili olarak tanımlar, ancak sağlıklı İkililer bu öz imajı sevgi dolu, ilgili ve cömert eylemlerde bulunmak için gerçekten dışarı çıkıp dünyaya gelerek güçlendirirler. Bu davranış onların öz tanımlarını güçlendirdiği için, hediyelerini ve kaynaklarını başkalarıyla paylaşan iyi arkadaşlar ve hayırseverler haline gelirler.

Daha fazla insan sağlıklı aralıkta çalışsaydı, dünya çok daha iyi bir yer olurdu. Her ne kadar çoğumuz bu aralıkta çalışmanın nasıl bir şey olduğunu zaman zaman deneyimlemiş olsak da, çevremiz, kültürümüz ve belki de ailemiz genel olarak bu tür bir açıklığı desteklemiyor; dolayısıyla çok azımız bu düzeyde bir açıklığı koruyabiliyor. uzun süre özgürlük. Çoğu zaman korkular ortaya çıkar ve ortalama aralığa düşmemize neden olur.

Ancak sağlıklı kalmak, sağlıklı olma niyetini gerektirir ve bu da mevcut ve uyanık olma niyetini gerektirir. Bu, farkındalığı geliştirmek için elimizdeki araçları ve uygulamaları kullanmamız gerektiği anlamına gelir. Farkındalığımız güçlendikçe, sağlıklı ve ortalama aralıklar arasında (Seviye 3 ile 4 arasında) daha önce gördüğümüz Uyandırma Çağrısı ile etkinleştirilebilecek başka bir "şok noktası"nın bilincine varabiliriz. Tıpkı sağlıklı ve ortalama aralıklar arasında derin bir değişim olduğu gibi, ortalama ve sağlıklı aralıklar arasında da başka bir değişim var. Bu "şok noktasından" her iki yönde de geçebilir, krizler veya yaşam koşulları nedeniyle ortalama ve sağlıklı aralıklara düşebilir veya ilgili konular üzerinde bilinçli olarak çalışarak Seviyeleri yükseltebiliriz.

"Kimseye dönüşmeden önce
birileri haline gelmeliyiz."

JACK ENGLER

KURTULUŞ DÜZEYİ

Sorunlarımız üzerinde çalıştığımızda (aşağı yukarı Düzey Düzey) ve tamamen sağlıklı aralığa ulaştığımızda, egomuz kayda değer bir denge ve şeffaflık düzeyine ulaşmış olur ve biz de bunu yaşamaya yönelik son adımı atmaya hazırız. Temel doğamızdan. Kısaca belirtilmiş, *Kurtuluş, artık egomuzla özdeşleşemediğimiz ölçüde gerçekleşir.* Bunun bazı yönleri hâlâ mevcut olabilir ancak bunlar artık kimliğimizin merkezi değildir. Ancak, gerçek ve kalıcı özgürlüğe ulaşmadan önce egonun doğal dengesine ve işleyişine yeniden kavuşturulması gerekir. Bu aşamada kişi belirli bir benlik imajından vazgeçmiştir ve

Temel Korkusu üzerinde çalıştı ve Temel Arzu doğrultusunda doğru şekilde hareket etmek için farkındalığını genişletti. Tüm bu süreçler, ego kimliğinin çözülmesinin içerdiği kaygıya dayanmak için denge, bilgelik, cesaret, metanet ve yeterli psikolojik bütünlük gerektirir.

Kurtuluş Düzeyine ulaştığımızda, aradığımız niteliklere zaten sahip olduğumuzu görmek genellikle büyük bir sürpriz olur. Baştan beri orada olduklarının farkına varırız, ama onları yanlış yoldan arıyoruz. Tıpkı sonundaki Dorothy gibi *Oz silir bazı*, hedefimize hayal ettiğimizden daha yakın olduğumuzu keşfederiz. Dönüşümümüz için ihtiyacımız olan her şey, tam bir insan olmak için ihtiyaç duyduğumuz her şey, Öz doğamızda mevcuttur ve her zaman da öyle olmuştur. Aslında Seviye 1'de aslında Temel Arzumuzu ulaşıyoruz. Bunu bir kez anladığımızda, en yakıcı sorumuz bu daha açık, canlı durumu nasıl sürdürebileceğimiz ya da aslında onun içimizde sürdürülmesine nasıl izin verebileceğimiz olur. Kendimizi lütuf eylemine açmaya nasıl devam edebiliriz?

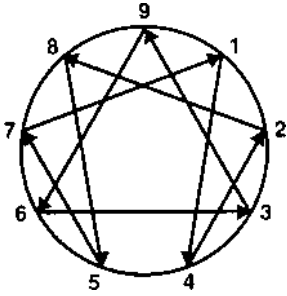
Bütünleşme ve Parçalanma Yönleri, gelişimimizde ilerlemekte olduğumuzu veya gerilediğimizi anlamamıza yardımcı olur. Entegrasyon bize büyümemizin nesnel göstergelerini verir. Parçalanma bize stres altında nasıl davrandığımızı, bilinçdışı motivasyonlarımızın ve davranışlarımızın neler olduğunu ve paradoksal olarak en çok hangi nitelikleri bütünleştirmemiz

**THE ENTEGRASYON
YÖNERGELERİ
VE
PARÇALANMA**

Enneagram'a bakarsanız, dairenin etrafındaki her sayının ona bağlı iki iç çizgiye sahip olduğunu fark edeceksiniz. Örneğin, Sekiz'in bir satırı İki'ye, diğeri de Beş'e sahiptir. Dokuz'un Üç'e ve Altı'ya bir satırı vardır ve tüm türler için bu böyle devam eder.

Bir satır temsil eder *Entegrasyon Yönü*, ya da her tip için bütünlüğe doğru doğal gelişim çizgisi, diğer çizgi ise tipin gelişimini temsil eder. *Parçalanma Yönü*, bu bizim tipimizdeki davranışların sınırlarını zorladığımızda hangi davranışları ortaya çıkardığımızı gösterir. Her iki yöndeki hareketler doğal olarak meydana gelen süreçlerdir çünkü Enneagram, her türün daha sağlıklı (daha az kısıtlanmış ve sabitlenmiş) hale geldikçe veya tam tersine daha özdeşleşmiş, gergin ve sonuçta işlevsiz hale geldikçe nasıl olacağını tahmin eder. (Bütünleşme ve Parçalanma Yönlerindeki hareketler, Düzeylerdeki yukarı ve aşağı hareketlerle ilişkili olsa da farklıdır. Bu konuda daha sonra daha çok şey söyleyeceğiz.)

Açıkça söylemek gerekirse, bir Yönün mutlaka "tamamen iyi", diğerinin ise mutlaka "tamamen kötü" olduğunu söyleyemeyiz. İnsan doğası her iki yönde de başa çıkma mekanizmaları geliştirmiştir ve Enneagram



AYRIŞMANIN YÖNÜ

Bu ince mekanizmaların değişimlerini başka hiçbir sistemin yapamayacağı kadar takip edebiliyoruz. Bu hareketleri anlamak ve günlük hayatımızda tanımak gelişimimizi hızlandırmada son derece faydalı olabilir.

Aşağıdaki Enneagramdaki oklar, her türün Parçalanma Yönlerini göstermektedir. Örneğin Sekizinci Tip, İkili Parçalanma Yönünü temsil eder.

Bütünleşme Yönü okları ters sırada hareket eder, böylece Sekizinci Tip için Bütünleşme Yönü İki'ye doğru olur ve tüm türler için bu şekilde devam eder.

Türler doğru şekilde tanımlanırsa Enneagram gelecekteki davranışları tahmin edebilir. Bize her türün, özdeşleşme, savunma ve kendini yenilgiye uğratma davranışları açısından bozulmaya devam etmesi halinde neye benzeyeceğini anlatır. Ayrıca, kişi kendi türünün kalıpları, yapıları ve savunmalarıyla daha az özdeşleştikçe hangi sağlıklı niteliklerin ortaya çıkacağını da tahmin eder.

PARÇALANMANIN YÖNÜ

Parçalanma Yönü genellikle artan stres veya belirsizlik döneminde olduğumuzda ortaya çıkar. Kendi türümüzün stratejisini gidebildiği yere kadar zorladığımızda (tamamen daha düşük bir seviyeye inmeden) ve bu durum durumumuzu iyileştirmediğinde veya bize istediğimizi sağlamadığında, bilinçsizce diğer türdeki gibi davranmaya başlayacağız. Parçalanma Yönümüz. Psikolojik açıdan buna *deniroyunculuk yapmak*, çünkü bu tutum ve davranışlar, hemen yıkıcı olmasalar da, bilinçsiz ve zorlayıcı olma eğilimindedirler.

Neredeyse her zaman kendimizin (ya da bir başkasının) hareket ettiğini görürüz. *aşağı yukarı aynı seviyede* temel türümüz dahilinde çalışıyoruz. Bu, insanlarda gördüğümüz her türlü şaşırtıcı davranış "tersine dönüşünü" açıklamaya yardımcı olur. Dahası, bu aynı zamanda neden kendi türümüzün ortalama davranışından Kendi Dağılma Yönümüzde patolojik davranışa atlamadığımızı ve neden Dağılma Yönümüze gitmek için kendi türümüzün sağlıklı aralığında olmamıza gerek olmadığını da açıklıyor. .

Örneğin ikiler, her zaman nazik ve sevgi dolu olmaları gerektiğine ve kendi ihtiyaçlarından ziyade başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiğine inanırlar. Ama aslında İkililer de *istiyor onların ihtiyaçları* ilgilenilmeye muhtaçtırlar ve eğer başkalarına yeterince sevgi gösterirlerse birinin cömertliklerine karşılık vereceğini umarlar. Sonsuza kadar vermeye devam ederlerse ve kimse onlara karşılık vermiyorsa ya da İkililerin sevgi dolu olarak kabul ettiği şekilde tepki vermiyorsa, kendi ihtiyaçlarının karşılanması konusunda daha öfkeli ve daha güçlü olacaklardır. İkililerin Sekiz'e hareketinin anlamı budur: Bastırılmış öfke saldırganlıklarını dışa vurmaya başlarlar.

Tip Dağılımının Temel Yönü

Seviye 1 X -* X

Sağlıklı Seviye 2 X -* X Sağlıklı Seviye 3 X

-> X

Seviye 4 X - X

Ortalama Seviye 5 X ■*

X Ortalama Seviye 6 X -* X

Seviye 7 X -* X

Sağlıksız Seviye 8 X ~♦ X Sağlıksız

Seviye 9 X -* X

YÖN OEDİNTEGRASYON

THEAYRIŞMA YÖNÜ (TERS ÇEVİRME İLE)

1	Metodik Olanlar, Dört'te birdenbire karamsar ve mantıksız hale gelir.
2	Muhtaç İkililer, Sekiz'de aniden saldırgan ve hakim olmaya başlar.
3	Driven Threes, Nine'da birdenbire bağlantısız ve kayıtsız hale gelir. "
4	Uzak Dörtlüler birdenbire aşırı müdahale etmeye başlar ve İki'ye tutunurlar.
5	Müstakil Beşler aniden hiperaktif hale gelir ve Yedi'ye dağılır. •
6	Saygılı Altılılar, Üç'te aniden rekabetçi ve kibirli hale gelir.
7	Dağınık Yediler birdenbire mükemmeliyetçi ve Bir'de eleştirel olmaya başlar.
8	Kendine güvenen Sekizler, Beş'te aniden ketum ve ■ korkak hale gelirler.
9	Kayıtsız Dokuzlar, Altı'da aniden kaygılı ve endişeli hale gelir.

dürtüsel ve dürtüsel bir şekilde. Kendi muhtaçlıklarını bastırmaya ve başkalarını pohpohlamaya devam etmek yerine doğrudan ve iddialı olurlar. İkiler öfkelerini ve ihtiyaçlarını ne kadar inkar ederse, davranışları da o kadar patlayıcı ve yıkıcı olacaktır.

Aşağıdaki prensip tüm türlerde çalışır: *bir tür tarafından bastırılan her şey, başka altında türün Parçalanma Yönünün gösterdiği şekillerde eyleme geçirilir.* Aşağıdaki grafik bu sürece dair ipucu verecektir; bireysel tip bölümleri bunu daha ayrıntılı olarak açıklayacaktır.

Belli bir perspektiften bakıldığında Parçalanma Yönündeki hareketin sadece başka bir hayatta kalma mekanizması olduğunu anlamak önemlidir. Doğa bizi bir dizi faydalı "kaçış"la donattı

HAREKETE GEÇMEK

Bir duyguyu hissetmek ile onu eyleme geçirmek arasındaki fark nedir? Öfkeliysek, öfke nöbeti geçirerek bunu dışa vurabiliriz ya da bu eğilime direnir, öfkenin bedenlerimizde yarattığı hislere dikkat ederek ne hissediyorsak öylece sessizce oturabiliriz. Bunu yaptığımızda duygularımızın neyle ilgili olduğunu daha derinden görme fırsatına sahip oluruz. Bu, duygularımızı bastırdığımız anlamına gelmez. Tam tersine, bizi kompulsif davranışlara sürüklemelerine izin vermek yerine, onları gerçekten hissedeceğimiz anlamına gelir.

Bir İçsel Çalışma görevi olarak, bir daha kendinizi Parçalanma Yönünüzde hareket ederken yakaladığınızda, bunu yapmaya başlamış olsanız bile kendinizi bunu yapmaya devam etmekten alıkoymaya çalışın. Gerekirse cümlelerin ortasında durun ve vücudunuzu hissedin. Harekete geçmemenin nasıl bir his olduğunu ve enerjinin bedeninizde nerede olduğunu görmek için kendinize bakın. Enerjiyi boşaltmak yerine doğrudan deneyimlediğinizde enerjiye ne olduğunu görün. Bunu ne kadar süre yapabilirsiniz? Durum hakkında kendinize anlattığınız “hikayelere” dikkat edin. Eğer eyleme devam edersen ne olur? Başarınız veya görevi yerine getirmedeki başarısızlığınız nedeniyle kendinizi yargılamadan kendinizi gözlemleyin.

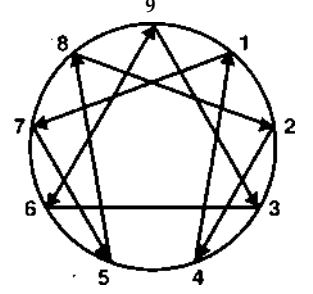
kolayca patolojik hale gelmememiz için ruhlarımız için kapaklar açar. Dolayısıyla Parçalanma Yönü, bir miktar basıncın havalanmasına izin vermenin bir yoludur. Eyleme geçmek bize geçici bir rahatlama sağlar ve temel türümüzün sağlıklı aralığına potansiyel olarak daha yıkıcı bir düşüşü yavaşlatır, ancak elbette sorunlarımızı çözmez. Eyleme geçtikten sonra çok fazla enerji harcamış olacağız ve yine aynı sorunlarla yüzleşmek zorunda kalacağız. Eyleme geçmek, sorunlarımızla ilgilenmeyi daha sonraki bir zamana ertelememize olanak tanır. Kişiliğimiz uzun süre stres altında kaldığında, o kadar alışkanlık haline gelmeye başlayabiliriz ki, *Parçalanma Yönünde tip olmak*. Bu nedenle, hayatlarında duygusal zorluklar ya da büyük krizler yaşayan insanlar, çoğunlukla kendilerini temel tiplerinden ziyade, Parçalanma Yönlerindeki tip olarak yanlış tanımlayacaklardır.

Örneğin, uzun süreler boyunca büyük stres altında olanlar kendilerini Dörtler sanabilirler, çünkü kronik olarak ortalamadan sağlıksız kadar pek çok özelliği sergilerler. Benzer şekilde, aşırı stres altındaki Dokuzlar daha çok ortalama Altılara benzeyebilir. Üstelik bu süreç, Düzeylerde aşağı indikçe hızlanır ve düşük ortalama ile sağlıksız aralıkta yoğunluk zirvesine ulaşır.

Ayrıca travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) muzdarip olan veya kişiliklerinde belirgin sınır özellikleri bulunan kişilerin Parçalanma Yönlerinde daha sık ve daha kolay hareket etme eğiliminde olduklarını da gözlemledik. Kişilikleri daha değişkendir ve temel tipe daha az dayalıdır ve bu nedenle uygun bir şekilde Parçalanma Yönüne yönelirler.

ENTEGRASYONUN YÖNÜ

Parçalanma Yönü bilinçsiz ve zorlayıcıdır; bu, egonun, ruhlarımızdaki dengesizlikleri otomatik olarak telafi etme yoludur. Ancak Bütünleşme Yönünde Dönüşüm başka bir konudur, çünkü Bütünleşme Yönünde hareket etmek bilinçli bir seçim gerektirir. Bütünleşme yoluna girdiğimizde kendi kendimize şöyle deriz: “Hayatımda daha dolu bir şekilde yer almak istiyorum. Eski hikayelerimden ve alışkanlıklarımın vazgeçmek istiyorum. Kendim hakkında öğrendiğim her şeyin gerçeğiyle birlikte olmaya hazırım. Ne hissedersen hissedeyim, ne bulursam bulayım, özgür ve gerçekten canlı olmak istiyorum.”



ENTEGRASYONUN
YÖNÜ

Böylece Bütünleşme Yönü Seviye 4 civarında hissedilmeye başlar, ancak Seviye 3 ve üzerinde daha erişilebilir hale gelir.

Kişiliğimizin bagajını bırakmaya başladığımızda, belli bir “yönde” büyüme ve gelişme olacaktır; Bütünleşme Yönünde türle sembolize edilen temel sorunlarımızın iyileşmesi. Büyümemiz için ihtiyaç duyduğumuz nitelikler bizim için daha erişilebilir hale gelir ve onlardan ne kadar yararlanırsak, kişiliğimizin sınırlayıcı kalıplarından kendimizi özgürleştirme sürecimizi o kadar hızlandırırız. Örneğin, Sekizler kendilerini koruma, zırhlanma ve gardlarını düşürmeme konusundaki sorunlarını bırakmaya başladıklarında, otomatik olarak kırılganlıklarıyla ve incinmeleriyle temasa geçmeye başlarlar. İlk etapta neden zırh giydiklerini anlamaya başlarlar. Bu savunmalardan ne kadar kurtulurlarsa, sağlıklı İkizler gibi insanları önemsemenin ne kadar iyi bir his olduğunu da o kadar fark ederler. Sekizler, insanlarla bağlantı kurmaktan gerçekten keyif aldıklarını ve onlar için iyi şeyler yapmak istediklerini fark etmeye başladıklarında doğru yolda olduklarını bilirler.

ENTEGRASYONUN YÖNÜ

1	Kızgın ve eleştirel olanlar, sağlıklı Yediler gibi daha spontane ve neşeli hale gelirler. .
2	Gururlu, kendini aldatan İkiler, sağlıklı Dörtlüler gibi daha fazla kendini besler ve duygusal açıdan daha bilinçli hale gelir.
3	Kendini beğenmiş, aldatıcı Üçler, sağlıklı Altılar gibi daha işbirlikçi ve başkalarına bağlı hale gelirler.
4	Kıskanç, duygusal açıdan çalkantılı Dörtler, sağlıklı olanlar gibi daha nesnel ve ilkeli hale gelir.
5	Hırslı, mesafeli Beşler, sağlıklı Sekizler gibi daha özgüvenli ve kararlı hale gelir.
6	Korkulu, kötümser Altılar, sağlıklı Dokuzlar gibi daha rahat ve iyimser hale gelir.
7	Obur, dağınık Yediler, sağlıklı Beşler gibi daha odaklanmış ve derin hale gelir.
8	Şehvetli, kontrolcü Sekizler, sağlıklı İkiler gibi daha açık yürekli ve şefkatli hale gelirler.
9	Tembel, kendini ihmal eden Dokuzlar, sağlıklı Üçler gibi daha kendini geliştiren ve enerjik hale gelir.

hiç tanımadığımız biriyle. Bu nedenle bu olguya diyoruz *güvenlik noktası*.

Örneğin, ortalama Birler bazen ortalama Yediler gibi davranırlar, ancak Tip Dört'ün sağlıksız sorunlarına ortalama davranma eğiliminde oldukları kadar sık değil. Kişi kendini güvende ve emniyette hissetmediği sürece ortalama Yediler gibi davranmayacaktır. Benzer şekilde, Beşler sıklıkla ortalama Yedi davranış sergileyerek zihinlerinin aşırı hızlanmasına ve dağılmasına izin verebilir. Ancak daha güvenli koşullarda Beşler, eğer diğer kişiyle ilişkilerinden çok eminlerse, ortalama Sekizler gibi davranabilir, kendilerini ve isteklerini güçlü bir şekilde ortaya koyabilirler.

Dolayısıyla güvenlik noktası Yönde hareket etmekle aynı şey değildir

Bütünleşmenin Yönü: Parçalanma Yönü gibi başka bir kaçış valfidir; özel koşullar gerektirse de, eyleme geçmenin başka bir yoludur. Temel tiplerinin ortalama ıla sağlıklı Düzeylerinde işlev gören kişiler, Bütünleşme Yönünün niteliklerine ihtiyaç duyduklarını biliyor olabilirler, ancak kompulsif ve otomatik olarak tepki verdiklerinde, o türün daha sağlıklı yönlerini gerçekten bütünleştirme yeteneğine sahip değildirler. Güvenlik noktasına hareket, gerçek bir bütünleştirici süreç değil, kişiliğin bir bölümünün başka bir parçayla değiştirildiği veya tamamlandığı bir örnektir. Bu daha özgür ve bilinçli olmakla aynı şey değil. Her tür için güvenlik noktasına doğru hareket, tanım gereği, ortalama Düzeyler dahilindedir.

Entegrasyonun Gerçek Anlamı

Her ne kadar Entegrasyon Yönünde hareket gerektirse *debilinçli seçim*,tipin o yöndeki tutum ve davranışlarını, özellikle de ortalama özelliklerini taklit ederek başarılmaz. Örneğin, eğer bir Sekiz iseniz, *bu- isyan*"İki gibi davranmaya" başlamanız, kurabiye pişirmeniz veya insanlara kapılar açmanız gerektiği anlamına gelir. Bütünleşme Yönünüzdeki tipin davranışını taklit etmek aslında kişiliği "daha yoğun" hale getirebilir çünkü gerçek dönüşüm, yenilerini eklemek değil, ego kalıplarını ve savunmalarını bırakmayı içerir. Bu tür davranışlar başarısızlığa mahkumdur.

Bunu her zaman hatırlamalıyız*kişilik, kişiliğin sorunlarını çözemez*,Özümüz derinden hissedilene ve faaliyetlerimize rehberlik edene kadar, kişilik eski numaralarını "yapmamak" dışında çok az şey yapabilir.

Bütünleşme süreci ne "yapmamız" gerektiğiyle ilgili değildir; bu, türümüzün bizi engelleyen yönlerini bilinçli olarak bırakma sürecidir. Savunmalara, tutumlara ve korkulara tutunmayı bıraktığımızda, bir çiçeğin açması kadar doğal, organik bir açılım ve dengeleme yaşarız. Bir ağacın tomurcuktan çiçeğe ve meyveye geçmesi için hiçbir şey yapmasına gerek yoktur: Bu organik, doğal bir süreçtir ve ruh da aynı şekilde gelişmek ister. Enneagram bu organik süreci her türde açıklar. Bütünleşme Yönündeki tip bize bunun ne zaman gerçekleştiğine dair ipuçları verir ve bu süreci daha kolay anlamamıza ve harekete geçirmemize yardımcı olur.

Bütünleşme Yönünde ilerlemek, tüm faaliyetlerimizin kalitesini derinden zenginleştirir çünkü Bütünleşme Yönümüzdeki tür, bizi gerçekten tatmin eden şeye yönlendirir ve temel türümüzün tüm potansiyelini gerçekleştirmemize yardımcı olur. Örneğin kendini müzik aracılığıyla ifade etmek isteyen bir Dörtlü, öz disiplinli olacak ve sağlıklı bir Kişi gibi düzenli pratik yapacaktır çünkü bu onun potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olacaktır. "Bir'e Gitmek" kişinin olabileceği en etkili Dörtlü olmanın Dörtlü yoludur.

"Farkındalık tedavi edicidir."

SURYA DAS

"Hayatınızı yaşamanın yalnızca iki yolu vardır. Sanki hiçbir şey mucize değilmiş gibi. Diğer sanki her şey bir mucizeymiş gibi."

ALBERT EINSTEIN

Temel niteliklerimizi kaplayan, kendi kendini yıkan tüm tıkanıklıkları tam olarak gördüğümüzde, anladığımızda ve deneyimlediğimizde, bunlar büyüyen bir bitkinin ölü yaprakları gibi dökülür ve ruhumuzun dolgunluğu doğal olarak ortaya çıkar. Sağlıklı yelpazede gördüğümüz tüm muhteşem armağanlarla ruhumuz zaten burada. Yalnızca kişiliğimizin savunmalarına (direnc, öz imaj ve bizim tipimizdeki korkuya dayalı stratejiler) olan derin kökleşmiş inancımız ve bağlılığımız, bizi ortaya çıkıp doğuştan hakkımızı talep etmekten alıkoyar.

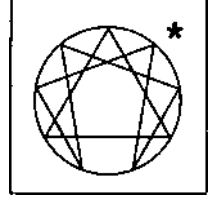
BÖLÜM II



Dokuz Kişilik Tipi

B Ö L Ü M 7

BİRİNCİ TİP: REFORMCU



ÖĞRETMEN

AKTİVİST

HAÇLI

AHLAKÇI

MÜKEMMELLİKÇİ

ORGANİZATÖR

"7Acı deneyimlerden en büyük dersi öğrendim: öfkemi korumak ve korunan ısı enerjiye dönüştürüldüğü için, aynı şekilde kontrol edilen öfkemiz de dünyayı hareket ettirebilecek bir güce dönüştürülebilir."

— MOHANDAS K. GANDHI

"Uyanmamış zihin, olayların gidişatına karşı savaşma eğilimindedir."

— JACK KORNFIELD

"Eğer onları hatasız bulmayı beklersek, hiçbir zaman dostumuz olmayacak."

1

ENİLEBİLİR

-»-THOİMAS

"Gerçeğin sahip olduğu gerçek avantaj, bir görüş doğru olduğunda, bir, iki ya da birçok kez ortadan kaldırılabilmesi, ancak çağlar boyunca genellikle onu yeniden keşfedecek kör kişilerin ortaya çıkmasıdır."

— JOHN STUART DEĞİRMENİ

Tıp
Davranış
sıralayı

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

1*Hiç Doğru Değil*

2*Seldoui Doğru*

3*Biraz Doğru*

4*Genel olarak doğru*

5*Çok doğru*

- . 1. Çoğu insan beni ciddi, saçmalıktan uzak bir insan olarak görüyor ve sanırım öyleyim.
- . 2. Kendim hakkında her zaman dürüst ve objektif olmaya çalıştım ve bedeli ne olursa olsun vicdanımın sesini dinlemeye kararlıyım.
- . 3. Her ne kadar vahşi olabilen bir tarafım olsa da, genel anlamda bu benim tarzım değil.
- . 4. Görünüşe göre kafamın içinde bir yargıyla yaşıyorum: Bazen yargıcı bilge ve anlayışlıdır, ancak çoğunlukla katı ve serttir.
- . 5.1 Mükemmel olmaya çalışmanın büyük bir bedel ödediğini hissediyorum.
- . 6.1 herkes kadar gülmeyi severim; bunu daha sık yapmalıyım!
- . 7. İlkelerim ve ideallerim bana daha büyük başarılarla ilham veriyor ve hayatımın anlamlı ve değerli olmasını sağlıyor.
- . 8.1 neden bu kadar çok insanın bu kadar gevşek standartlara sahip olduğunu anlamıyorum.
- . 9. İşleri halletmem o kadar bana bağlı ki, diğerlerinden daha organize ve metodik olmam gerekiyor.
- . 10.1 kişisel bir görev anlayışım var, hatta belki daha yüksek bir şeye çağrım var ve hayatım boyunca başarabileceğim olağanüstü bir şey olduğuna inanıyorum.
- . 11.1 hatalardan nefret ederim ve bu yüzden işlerin düzgün yapıldığından emin olmak için son derece titiz olma eğilimindeyim.
12. Hayatımın büyük bir bölümünde doğrunun doğru, yanlışın ise yanlış olduğuna inandım ve hepsi bu.
- 13.1 yeterince yalnız kalmakta zorlanıyorum.
14. Omuzlarıma pek çok sorumluluk düştü: Eğer bu duruma ayak uydurmasaydım, ne olacağını yalnızca Tanrı bilir.
15. Baskı altındaki insanın asaleti ve zarafeti beni derinden etkiledi.

B İ R İ N C İ K İ Ş İ L İ K T İ P İ : R E F O R M E R

Rasyonel, İdealist Tip:**İlkeli, Amaçlı, Kendini Kontrol Eden ve Mükemmeliyetçi**

Kişilik tipine £)ne adını verdik*Reformcu*çünkü Birlerin, sahip oldukları nüfuz derecesini kullanarak, dünyayı çeşitli şekillerde iyileştirmeyi istemelerine yol açan bir misyon duygusu vardır. İnsan ruhunun parlayıp bir fark yaratabilmesi için zorlukların, özellikle de ahlaki sıkıntıların üstesinden gelmeye çalışırlar. Büyük kişisel fedakarlıklar pahasına bile olsa daha yüksek değerlerin peşinde koşarlar. ,

Tarih, daha yüksek bir şeyin onları çağırdığını hissettikleri için olağanüstü bir şey yapmak üzere rahat hayatlarını terk edenlerle doludur. İkinci Dünya Savaşı sırasında Raoul Wallenberg, binlerce Avrupalı Yahudinin işgalci Nazilerden korunması için çalışmak üzere rahat bir orta sınıf yaşamını terk etti. Hindistan'da Gandhi, Hindistan'ın bağımsızlığının ve şiddet içermeyen toplumsal değişimlerin gezici bir savunucusu olmak için karısını, ailesini ve başarılı bir avukat olarak hayatını geride bıraktı. Joan of Arc, tahtı veliahta geri vermek ve İngilizleri ülkeden kovmak için Fransa'daki köyünü terk etti. Bu Birlerin her birinin idealizmi milyonlara ilham verdi.

Bunlar pratik eylem insanlarıdır; öyle olmak isterler*kullanış*kelimenin en iyi anlamıyla. Bilinçlerinin bir düzeyinde, çevrelerinde gördükleri düzensizliği azaltmak için ellerinden gelenin en iyisini yapmak için de olsa, yaşamda yerine getirmeleri gereken bir "görevleri" olduğunu hissederler.

Birlerin güçlü bir amaç duygusu olmasına rağmen, genellikle eylemlerini kendilerine ve çoğu zaman başkalarına da haklı çıkarmaları gerektiğini hissederler. Bu yönelim, Kişilerin, eylemlerinin sonuçları ve aynı zamanda inançlarına aykırı davranmaktan nasıl kaçınabilecekleri hakkında düşünmek için çok fazla zaman harcamasına neden olur. Bu nedenle, Birler genellikle kendilerini yalnızca mantık ve nesnel gerçekle ilerleyen "kafa" tipi, rasyonalist olduklarına inandırırılar. Ancak gerçek resim biraz farklı:*Bunlar aslında yaptıkları şey için kabul edilebilir bir gerekçe arayan aktivistlerdir.-* hissetmek*yapmaları gerekir.*Onlar, kendilerini ve eylemlerini kontrol etmek ve yönlendirmek için inanç ve yargıları kullanan, içgüdü ve tutku sahibi insanlardır.

Kişiler, ilkelerine sadık kalma çabası içinde, bilinçli olarak onlara boyun eğmeyerek veya onları çok özgürce ifade etmeden, içgüdüsel dürtülerinden etkilenmeye direnirler. Sonuç; baskı, direnç ve saldırganlıkla sorunları olan bir kişilik tipidir. Genellikle başkaları tarafından oldukça kontrollü, hatta katı kişiler olarak görülürler; ancak bu pek de öyle değildir.

- TEMEL KORKU:“Kötü”, kusurlu, kötü, yozlaşmış olmanın
- TEMEL ARZU:İyi, erdemli, dengeli olmak – dürüstlüğe sahip olmak
- SÜPERGO
MESAJI:“Doğru olanı yaparsan iyi ya da iyisin.”

“Hayatta bir misyonum var.”

Kişilerin kendilerini nasıl deneyimledikleri. Onlara öyle geliyor ki, tutkular ve arzularla dolu bir kazanın üzerinde oturuyorlar ve kendilerinin ve çevrelerindeki herkesin pişman olmaması için "kapağını kapalı tutsalar" iyi olur.

Özel muayenehanede çalışan bir terapist olan Cassandra, gençliğinde bunun kendisine neden olduğu zorluğu hatırlıyor.

Lisede hiçbir duygum olmadığı yönünde geri bildirim aldığımı hatırlıyorum. İçimde duygularımı yoğun bir şekilde hissettim ama onları hissettiğim kadar yoğun bir şekilde dışarı çıkaramadım. Şimdi bile, bir arkadaşımın bir anlaşmazlığımız varsa ve bir konuyu ele almam gerekiyorsa, önceden ne istediğimi, neye ihtiyaç duyduğumu ve gözlemlediğimi açıkça nasıl ifade edeceğimin provasını yaparım ve yine de çoğu zaman öfkemde sert veya suçlayıcı olmam. kırıcı.

İnsanlar kendilerine karşı katı olmanın (ve sonunda "mükemmel" olmanın) kendilerinin ve başkalarının gözünde kendilerini haklı çıkaracağına inanırlar. Ancak kendi mükemmellik markalarını yaratmaya çalışarak genellikle kendi kişisel cehennemlerini yaratırlar. Yaratılış'taki, Tanrı'nın yarattığı şeyi gördüğü "ve bu iyiydi" ifadesine katılmak yerine, kişiler yoğun bir şekilde şöyle hissederler: "Öyle değildi - burada açıkça bazı hatalar vardı!" Bu yönelim onların içsel rehberliğine güvenmelerini -aslında hayata güvenmelerini- zorlaştırır, bu nedenle Kişiler, onları bu kadar tutkuyla aradıkları daha büyük iyiliğe doğru yönlendirmek için çocukluklarından gelen bilgili bir ses olan süperegolarına büyük ölçüde güvenmeye başlarlar. Birler kendi kişiliklerine tamamen kapıldıklarında, bu sert, affetmez ses ile aralarında çok az fark olur. Ondan ayrılmak ve onun gerçek gücünü, yönlerini ve sınırlamalarını görmek. Birler için büyümenin

T H E Ç O C U K L U K D E S E N İ

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin-nedenkişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve yetişkin ilişkilerinin türleri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlar.

İyi çocuklar olmak için çok çabalayanlar vardı: Genellikle çocukken varlıklarını haklı çıkarmaya ihtiyaç duyduklarını hissettiklerini bildirdiler. Basitçe çocuk olmak bir şekilde kabul edilemezdi ve birçok genç, erken yaşta ciddiyet ve yetişkin sorumluluğu duygusu geliştirdi. Ebeveynlerinin kendilerinden çok şey beklediğini anladılar ve Üçler gibi onlar da genellikle Aile Kahramanı rolünü oynadılar. Gençler genellikle bu tür beklentileri büyük bir ciddiyetle karşılarlar.

Quebec'teki dindar kadınlara yönelik ruhani direktör Jeanne, ailesinin değerlerini koruma konusunda hissettiği baskıyı hâlâ hatırlıyor.

Sık ve ciddi burun kanamalarım olduğunda babam bana yeterince dua etmemem gerektiğini söylerdi. Neyin "yeterli" olduğunu bilmek her zaman aklımdan çıkmıyordu ama daha fazlasının daha iyi olması gerektiğinden

Kendisi ve tüm ailesi için dua etmemi ve şefaata etmemi bekledi. Söylemeye gerek yok, günlük ayinlere katılmak için zaman ayırdım. Şefaata etmem gereken ciddi bir görevim vardı; ailenin refahı tehlikede olabilir.

Çeşitli nedenlerden ötürü, Kişiler koruyucu figürlerinden (her zaman olmasa da genellikle biyolojik baba olan) "bağlantılarının kopmuş olduğu" hissini yaşarlar. Çocuğun özdeşleşebileceği ve ona doğru ilerleyebileceği başka bir istikrarlı yetişkin figürüne sahip olmak, çocuğa annesine olan bağımlılıktan kurtulma ve kendi bireyselliğini ve özerkliğini giderek daha fazla hissetme becerisini verir. Bununla birlikte, koruyucu figür rolünü yeterince yerine getirmiyorsa, gençler bir şeyler hissederler. temel kopukluk. Gerçek ya da sembolik babalarının mizaçlarına ve ihtiyaçlarına yeterince uymadığının farkına varırlar. Bu, mutlaka koruyucu figürün kötü ya da istismarcı olduğu anlamına gelmez, ancak her ne sebeple olursa olsun, belli bir çaba gerektirmeyen bağın basitçe gerçekleşmediği anlamına gelir.

Sonuç, çocukta bir hayal kırıklığı duygusu ve kendisinin "baba" olması gerektiği duygusudur. Bazı durumlarda, Gençler etraflarındaki kaotik koşullara aşırı sorumluluk alarak, ailelerindeki "mantığın sesi" olarak tepki verirler. Bu şekilde, kendi türlerinin temel konuları olan bir miktar özerklik ve sınır duygusu oluşturabilirler.

Justine, acı dolu çocukluğu nedeniyle dikkatli ve katı bir ego savunması geliştirmeye zorlanmış bir iş danışmanıdır.

Büyüdüğüm ailede çok fazla çatışma olduğundan, bunu durdurmam ya da bir şekilde düzeltmem gerektiğini hissettim. Bu muhtemelen benim kontrolcü doğama katkıda bulundu. Heybetli, saldırgan bir annenin sonucu olarak zayıf sınırlarım vardı, bu yüzden kendimi korumak için onun sağlıklı davranışlarıyla güçlü bir şekilde özdeşleştim. Çok eleştirel, yargılayıcı ve sabit fikirli bir şekilde büyüdüm. Küçük kız kardeşlerime onun bize davrandığı gibi davrandım ve çok otoriter ve talepkar davrandım.

Aslında çocuk şöyle diyor: "Kendime kurallar vereceğim. Kendi kendimin baba figürü olacağım ve kendi ahlaki rehberim olacağım. Ben kendimi denetleyeceğim ki başka kimse beni denetleyemesin; Ben kendimi cezalandıracağım ki kimse beni cezalandırmasın." Kimsenin yanlışlıkla yakalayamayacağı kurallara sıkı sıkıya bağlı kalarak kendilerinden bekleneni aşmaya çalışırlar, böylece bağımsızlık kazanırlar.

Başarılı bir iş danışmanı olan Leo, çocukluk dönemindeki uyarlamalarının zorlu taleplerini hatırlıyor.

Çocukken, işleri yapmanın tek bir doğru yolu olduğunu ve tek bir doğru yol olduğunu çabuk öğrendim: babamın yolu. Bazen tavrı değişiyordu; tutarsızdı. Ama onun yolu her zaman "doğruydı"

yol....Böylece babamın tutarsızlıklarına tepki olarak, beni benim de katılabileceğim "doğru" yol arayışına sokan bir vicdan geliştirdim.

Bir bakıma Birler, koruyucu figürlerinin beklentilerini aşmaları gerektiğini hissediyorlar. Kendileri için daha iyi kurallar dizisi bulmaları gerektiğini düşünüyorlar;*Onlar*doğru mu yanlış mı karar verin. Ancak bunu yaparken çocuk, kendi koruyucu figürünü yargıladığı (ve dolaylı olarak kınadığı) için kendini suçlu hisseder. Gençler, bu durumun suçluluğundan kurtulmak için kendilerini iyi ve sorumlu, diğerlerini ise tembel, özensiz veya en azından kendilerinden daha az doğru ve "olgun" olarak görmelerine olanak tanıyan bir kimlik oluştururlar. Bu tür bir kendini haklı çıkarma, Kişinin kimliğinin ve yaşamları boyunca yeniden canlandırılacak olan duygusal kalıbın temeli haline gelir.

KANAT ALT TÜRLERİ

A

Örnekler

Platon
Gandi
Sandra Day
O'ConnorGeorge
HarrisonHenry David
ThoreauMartha
StewartKatharine
HepburnAl GoreGeorge
F. WillNoam Chomsky

DOKUZ KANATLI: İDEALİST

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar son derece anlayışlı, bilge ve uygardır. Uzun vadeli kaygılara, yani "büyük resme" odaklanan tarafsız bir felsefi duruşu sürdürerek, bilimsel ve bilgili olabilirler. İçedönük, münzevi bir niteliğe sahip olabilirler, genellikle sessiz, doğal ortamlarda "çıldırıktı kalabalıktan" kurtulmak isterler. Duygusal olarak çekingendirler ancak cömert, nazik ve düşüncelidirler; genellikle doğayı, hayvanları ve buldukları her yerde masumiyeti severler. Döşemeyi geliştirmek istiyorlar ama diğerlerine göre daha yumuşak, daha mesafeli bir dokunuşla.'

*Ortalama*İdealist olan ve inandıkları reformları gerçekleştirmek için gereken siyasete ve "kirli işlere" bulaşma olasılıkları daha düşük olan bu alt tipteki ortalama insanlar, başkalarını kişisel olarak onların doğruluğu konusunda ikna etmektense kendi ideallerini açıklamayı tercih ederler. Birlerde görülen öfkeyi bu alt tipte tespit etmek diğerine göre daha zordur; kendini katılık, sabırsızlık ve alaycılıkla ifade etme eğilimindedir. Bu alt tipteki insanlar, insan ilişkilerinin hayal kırıklığı yaratan karmaşıklığıyla uğraşmaktan kaçınmak için yalnız kalmayı ve kendi başlarına çalışabilecekleri durumları aramayı tercih ederler. Diğer alt tipe göre daha mesafeli, başka dünyaya ait ve kişisiz olabilirler; potansiyel olarak küçümseyici, elitist ve hemcinslerine karşı küçümseyici olabilirler.

İKİ KANATLI: AVUKAT

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar idealler ve daha yüksek ilkelere yönelik arayışlarını başkalarına karşı empati ve şefkatle harmanlarlar. Diğer alt türe göre daha az idealisttirler, insanlığın çoğunu iyileştirmekle gerçekten ilgilenirler ve savundukları değişiklikleri gerçekleştirmek için siperlere girmeye daha isteklidirler. Onlar da daha açık bir şekilde

tutkulu ve kişilerarası, "siyasi" katılımın alışverişinden keyif alıyor. Bu alt tipteki insanlar ikna edicidir ve benimsedikleri dava ve inançları başkalarının önemsemesi için ellerinden geleni yaparlar.

*Ortalama*Bu alt tipteki son derece aktif ve dışa dönük ortalama insanlar, aradıkları ideallerin ve reformların peşinde oldukça agresif ve güçlü olabilirler. Yalnız kalmaktan memnun olsalar ve yeniden enerji toplamak ve düşünmek için epeyce "boş zamana" ihtiyaç duyuyorsa da, başkalarıyla etkileşime girerek, özellikle de onların fikirlerini tartışarak ve geliştirerek de enerji kazanırlar. Bu, onları hangi ölçekte siyasetle meşgul olurlarsa olsunlar siyasette doğal olarak iyi kılar. Başkalarının ihtiyaçları, bir fark yarattıklarını hissettikleri sürece onların fedakarlıklarının odak noktasıdır. Hayal kırıklığına uğradıklarında, eleştirel ve sinirli olabilirler ve memnuniyetsizliklerini yüksek sesle dile getirebilirler. Ayrıca diğer alt türe göre daha ateşli ve eylem odaklıdır, dolayısıyla kişi ve olaylardan dolayı

Örnekler

Jerry BrownHillary
ClintonCeline
DionJohn
BradshawEmma
ThompsonJane
FondaJoan
BaezVanessa
RedgraveRalph
NaderJohn Paul II

BİRİNDEKİ KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

Oto kontrol. Ortalama aralıkta, Kendini Koruyanlar, hem maddi hem de sağlık açısından maddi refahları konusunda endişelenme eğilimindedirler ve sıklıkla yeterince sıkı çalışmadıkları için kendilerini azarlarlar (ortalama Altılılar gibi). Kendini Koruma içgüdüğü aynı zamanda onlara güçlü tatmin dürtüleri de verir, ancak Birinci Tip süperegoları bu dürtülere karşı koymada sert olabilir. Ortaya çıkan iç çatışma, sürekli stresin, fiziksel gerilimin ve zevk ve arzularına ilişkin ya hep ya hiç tutumunun kaynağıdır. Ya kendilerini ve arzularını şımartabilirler ya da arzularının mümkün olduğu kadar bastırıldığı çile dönemleri yaşayabilirler.

Süperegolarının emirleriyle daha fazla özdeşleştikçe, onlara felaket gibi görünen hatalar yapmaktan çok korkarlar. Herhangi bir yanlış eylemin refahlarının bozulmasına yol açabileceğini düşünüyorlar. Çevreleri konusunda oldukça seçici ve titiz olabilirler. (Resim Felix Unger*Garip çift.*) Temizliğe, düzene, hijyene ve estetiğe değer verirler ve genellikle sağlık ve beslenmeyle meşgul olurlar, vitaminler, makrobiyotikler, homeopatik ilaçlar vb. hakkındaki inançlara dini olarak inanırlar. Başkalarına karşı, kendileriyle ilgili endişe duydukları şeyler konusunda aşırı korumacı olma eğilimindedirler. Hastalanma endişesi varsa, başkalarını sağlıklarına dikkat etmedikleri için azarlarlar. Eğer parayla ilgili kaygıları varsa, başkalarını tasarrufa teşvik ederler. Daha düşük Düzeylerde, süperegolarının sertliği onların her türlü teselliye veya ödülü hak etmediklerini hissetmelerine neden olur.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruyanlar, iştahlarını sıkı bir şekilde kısıtladıkları dönemler ile aşırılık ve sefahat dönemleri arasında gidip gelmeye başlarlar. Özellikle sağlıkla ilgili konularda sıklıkla takıntılı hale gelirler.

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



yemek konusunda. Çoğunlukla kendi beslenme veya sağlık gereksinimlerine ilişkin ihlallerini haklı çıkarmaya veya geri almaya çalışırlar. Aşırı tatlı yiyebilir veya aşırı içki içebilir ve ardından şok diyet uygulayabilirler. Milkshake ve patates kızartmasını avuç dolusu vitamin takip ediyor. Kendini Koruma Olanlar, yeme bozukluklarına ve içgüdüsel dürtülerini dizginlemek için çilecilik, aşırı oruç tutma, aşırı yeme ve tasfiye etme gibi aşırı

BİRİNDEKİ SOSYAL İÇGÜDÜ

Haçlı. Ortalama aralıkta, Sosyal Olanlar nesnel değerleri, sosyal standartları temsil ettiklerine ve başkaları adına konuştuklarına inanırlar. Öğretme, savunma ve ahlak dersi resmin bir parçası olabilir ancak çoğunlukla sosyal konularla, kurallar ve prosedürlerle ilgilidir. Genellikle siyasetle, güncel olaylarla ve gazetecilikle ilgilenirler ve “pisliği ortaya çıkarma”, yanlışları ortaya çıkarma ve adaletsizliklere karşı ses çıkarma konusunda ustadırlar. Öte yandan, gerekli gördükleri reformları (yerel okulların iyileştirilmesi, kooperatiflerin geri dönüşüme dahil edilmesi vb.) hayata geçirmek için sabırla çalışacaklar.

Sosyal Olanlar, güçlü fikir ve inançlara sahip olarak ve kendi bakış açılarını savunarak kendilerine dair canlı bir fikir edinirler. Başkalarında da bu niteliklere değer verirler, ancak daha sabit olduklarında başkalarının da her zaman onlarla aynı fikirde olmasını beklerler. Bu carı hem düşüncelerinde hem de davranışlarında katılığa yol açar. Görüşleri dünyaya karşı bir sınır, bir zırh haline gelebilir. Ve Birler kuralları en katı şekilde kendilerine uyguladıkları için, kendi inanç ve görüşleriyle çelişirken yakalanmaktan korkarlar.

Her ne kadar Sosyal Olanlar başkalarının eleştirilerini ve görüşlerini kişisel olarak almamaları konusunda ısrar etse de, *Onlar* olayları kişisel olarak ele alıyorlar ve çoğu zaman kamu politikalarına kişisel hakaretler veya zaferlermiş gibi tepki veriyorlar.

Sağlıksız aralıkta, Sosyal Olanlar kendileri, başkaları ve genel olarak toplum için gerçekçi olmayan standartlar ve beklentilere sahiptirler. Aşırı siyasi görüşlere veya katı dini dogmalara (özgürlükçülük *sadece* ülkenin sorunlarına çözüm; doğrudan gebe kalmaya yol açmadığı sürece evlilikte cinsel aktivite yasaktır). Daha düşük Seviyelerde, insanlığın kusurlarına karşı

BİRİNDEKİ CİNSEL DÜŞGÜDÜ

Paylaşılan Standartlar. . Ortalama aralıkta, Cinsel Bireyler idealleştirilmiş bir partnerle kusursuz bir ilişki isterler. Yaşamlarında sarsılmaz bir istikrar kaynağı olan mükemmel eşi özlüyorlar. Bu bakımdan Fours ile karıştırılabilirler. Partnerlerinden yüksek beklentiler taşırlar,

aileleri ve yakın arkadaşları ilişkideki diğer kişinin de aynı standartlara sahip olduğuna inanmak isterler. ("Bu idealleri paylaşıyoruz, değil mi?") Cinsel Kişiler, diğerinin yetersiz kalacağından, dolayısıyla ilişkinin uyumunu ve mükemmelliğini bozacağından korkarlar. Bu, sevdiklerini kendi standartlarına uymaya zorlamaları gerektiği hissine yol açabilir. Ayrıca kendi standartlarına uygun birini bulmakta zorluk çekebilirler, birbiri ardına ilişkiler deneyebilirler ama her zaman hayal kırıklığına uğrayabilirler.

Cinsel Bireyler sadakate büyük önem verirler. ("Aşk sonsuza dek sürer.") Muhtaç görünmeseler de sıklıkla gizli terk edilme korkuları ve kronik yalnızlık duygusundan muzdariptirler. Yüksek beklentilerin terk edilme sorunlarıyla birleşimi, partnere karşı eleştirel ve kontrolcü bir tutumla sonuçlanabilir. ("Beni asla hayal kırıklığına uğratmayın. Beni asla kandırmayın.") Daha düşük Seviyelerde, sürekli olarak diğerlerinin aktivitelerini ve nerede olduklarını "kontrol etmeleri" gerekebilir. Cinsel Kişiler, iyi bir ilişki kazandıklarını, zevklerini kazandıklarını hissederler ve birkaç ödül alanlarından birinin olası kaybı nedeniyle kendilerini tehdit altında hissederler. Eleştiri ve kontrol, diğerinin dengesini bozmak, güveni zayıflatmak ve böylece potansiyel terk edilmeyi ertelemek için kullanılabilir.

Sağlıksız aralıkta, Cinsel varyant onlara güçlü arzular ve iştahlar bahşeder, ancak bunu Bir'in süper egosunu haklı çıkarmak zordur. Cinsel Kişiler, bu arzuyu reddetme ihtiyacı ile dönüşümlü olarak yoğun bir arzu deneyimleyebilirler. Bu hem cinsel zorlantıya hem de baskıya yol açabilir. ("Ondan etkilenmek istemiyorum.") Aynı zamanda takıntılarının kaynağının diğer kişi olduğuna inanabilir ve ilişkideki dengeyi yeniden sağlanması için diğerini kontrol etmek isteyebilirler. Daha az sağlıklı olan Cinsel Bireyler yoğun kıskançlık nöbetlerinin kurbanıdır. Korkuları öyledir ki sürekli karşıdakini sorgular, sorguya çekerler. Aşırı durumlarda, kendilerini arzularından arındırmak için kendilerini veya başkalarını cezalandırabilirler.

Aşağıdakiler çoğu Kişinin hayatının bir noktasında karşılaşacağı sorunlardır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı altta yatan alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak için çok şey

BİRİNİN BÜYÜME ZORLUKLARI

BİRİNCİ TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: YOĞUN BİR KİŞİSEL YÜKÜMLÜLÜK DUYUSU

Kişiler kendi özel Uyandırma Çağrısını, ağır ve sürekli bir farkındalık duygusunu tanıyarak ve onun farkına vararak muazzam bir şekilde büyüyebilirler. *kişisel yükümlülük*. Karşılaştıkları karışıklığı düzeltmenin kendilerine bağlı olduğunu düşünmeye başlarlar. ("Bunu ben yapmazsam başka kimse yapmayacak!") Dahası, başkaları bu sorunu çözmeye istekli olsalar bile

H	I Seviye 1	Anahtar terimler: Kabul ediyorun mu	Herhangi bir şeyi nesnel olarak yargılayabilecek konumda oldukları ve hayata duygusal tepkiler vermeden yaklaşabilecekleri inancını bir kenara bırakırlar. Aynı zamanda çelişkili bir şekilde Temel Arzularına da ulaşırlar: dürüstlüğü sahip olmak ve iyi olmak. Kendini gerçekleştirmelerinin bir sonucu olarak bilge, anlayışlı, kabullenici, umutlu ve çoğu zaman asil olurlar.
			Kişiler, onlara yaşamda rehberlik etmek ve onları kendilerinin "düzensiz" yanlarından korumak için süperegolarının emirlerine odaklanırlar. Kişisel imaj: "Ben mantıklı, ılımlı ve objektifim."
H	Seviye 2	Değerlendirme Mantıklı	İnsan, yaşamını vicdanına ve aklına göre yaşamaya çalışarak, kendi imajını pekiştirir. Son derece etik ve öz disiplinlidirler ve güçlü bir amaç ve inanç duygusuna sahiptirler. Doğru sözlü ve açık sözlüdürler, kişisel arzuları daha büyük bir iyilik için bir kenara bırakarak, örnek olarak öğretirler.
eA ! 4	Seviye 3	İlkeli Sorunlu	Başkalarının kendi ilkelerine karşı kayıtsız kalacağından korkmaya başlarlar, dolayısıyla kendi bakış açılarının doğruluğu konusunda başkalarını ikna etmek isterler. Ciddi ve azimli olurlar, başkalarıyla tartışır ve sorunları çözerler, aynı zamanda kendi dünyalarını değerlendirir ve bazı şeylerin yanlış olduğuna işaret ederler.
			İdeallerinden herhangi bir sapma nedeniyle başkalarının onları kınayacağından endişe edilir. Kendi bakış açılarını tartıştıktan sonra, Birler artık her zaman buna uygun yaşamak zorundalar, bu yüzden kendilerini ve dünyalarını titizlikle organize etmeye çalışıyorlar. Dakik ve metodiktirler ama aynı zamanda sinirli ve gergindirler.
sen	I Seviye 7	Kendi kendine Kontrollü	Kendi kurduğu düzen ve dengeyi başkalarının bozacağından korkar, başkalarının kendi ideallerini ciddiye almamasına öfkelenir. Kendi standartlarına uygun yaşamadıkları için başkalarını suçlayarak ve düzelterek tepki verirler.
N	Seviye 6	Yargılayıcı Kritik	Kişi ideallerinin aslında yanlış olabileceğinden korkar ki bu doğru olabilir. Kendi imajlarını kurtarmak için kendilerini haklı çıkarmaya ve eleştiriye susturmaya çalışırlar. Kapalı fikirlidirler ve pozisyonlarında hiçbir uzlaşmaya veya müzakereye izin vermezler. Onlar sert, insan düşmanı ve son derece kendini beğenmiş kişilerdir.
			Kişiler kendilerini mantıksız arzu ve dürtülerinden koruma konusunda o kadar çaresizdirler ki, kendilerinin kontrol etmek istedikleri kısımlarına takıntılı hale gelirler. Bir yandan onları alenen kınamaya devam ederken bir yandan da bastırılmış arzularının tümünü gerçekleştirmeye başlarlar. Kendilerini durduramazlar.
L	Seviye 8	Takıntılı Çelişkili	Kendilerinin kontrolünü kaybettiklerinin ve başkalarında tahammül edemeyecekleri şeyleri yaptıklarının farkına varmak, sağlıklı Olanlar için çok fazladır. Kendilerinde, başkalarında ya da çevredeki takıntıların görünen nedenlerinden kendilerini kurtarmaya çalışırlar; bu da muhtemelen kendine
T H e	Seviye 9	Kınayıcı/Cezalandırıcı	

sorunlarla karşılaştıklarında, Birlerin kendilerinin yapacağı kadar kapsamlı bir iş yapamayacaklar. Bu nedenle çevrelerini düzeltmeye, organize etmeye ve kontrol etmeye giderek daha fazla odaklanıyorlar. Aynı zamanda gergin ve ciddi hale gelirler ve otomatik olarak neyin yanlış olduğuna odaklanırlar.

Dünyanın ağırlığının omuzlarında olduğunu hissetmeye başladıkları zaman, bu, ortalama Olanların karakteristik transa geçtiklerinin güçlü bir göstergesidir.

Daha önce tanıştığımız terapist Cassandra, kendi içindeki bu eğilimden kurtulmanın kendisi için ne kadar zor olduğunu ortaya koyuyor.

Bir Olmak çoğu zaman kendini yük altında hissetmektir - her durumda doğru olanı yapma, kişinin düşüncelerini ve duygularını göstermemeleri için izlemesi veya gösteriyorlarsa bunları hem uygun şekilde hem de uygun şekilde ifade etme ihtiyacının yükü altında ezilmektir. "doğru miktar. İnsanlar beni dinlemediğinde ya da daha da kötüsü kendilerine ve başkalarına zarar veren korkunç hatalar yaptıktan sonra benimle aynı sonuca vardıklarında hâlâ kırgın hissetmekle mücadele ediyorum. Bu alanda hala bir denge bulamadım.

YALNIZCA SORUMLULUK

Ortalama Kişiler kendilerini yalnızca "doğru olanı yapmakla" değil aynı zamanda başkalarının dikkatsizliklerini ve aptallıklarını telafi etmekle de yükümlü hissederler. Kendinizde bu modeli fark ediyor musunuz? Özellikle hangi durumların bunu gündeme getirmesi muhtemeldir? Bu meydana geldiğinde ne olur? Başkaları hakkında düşünceleriniz var mı? Bu onlara karşı kendinizi nasıl hissettiriyor? Kendinize karşı?

Sosyal Rol: Eğitimci

Ortalama aralıkta Bir olanlar kendilerini Sosyal'de tanımlamaya başlarlar"/ biliyorum

Eğitimcinin veya Öğretmenin Rolü, yeri eğitim verecek kişi cahillerde hala bilgelik, düşmüşleri ayağa kaldırma ve başkalarına hayatlarında nasıl yararlı ve üretken bir şeyler yapabileceklerini gösterme. Bulaşıkları yıkamak veya bir gazeteyi okuduktan sonra yeniden katlamak gibi basit bir şey bile olsa, başkalarına işleri başarmanın en iyi yolu konusunda talimat verme zorunluluğu hissederler.*.

Ortalama Kişiler bilinçsizce kendilerini mantıksız, dikkatsiz çocuklarla

işlerin nasıl olduğunu yapılmalı"

* Beşler ayrıca uzmanlıklarına odaklanarak "öğretir". Bununla birlikte, Birler eylem insanlarıdır, oysa beyinsel Beşler genellikle Jess'in fikirlerinin pratikte uygulanmasıyla ilgilenir.

Öfke, kırgınlık ve hayal kırıklığı

Birlerin öfkesi hem ideallerine ulaşamadıkları için kendilerine, hem de Birlerin tembellik ve sorumsuzluk olarak gördükleri şeylerden dolayı başkalarına yöneliktir. Birler daha sağlıklı hale geldikçe, kendilerini kimin, neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair tek yargıç haline getirerek öfkelerini daha fazla başkalarına kaydırırlar. Ayrıca başkaları onlara paçavradan kurtuluyor gibi gördükleri için başkalarına karşı daha sinirli olurlar. Başkalarının sorumluluktan eşit pay almadıklarını ve tüm eğlenceyi kendilerinde görüyor gibi görünürler. ("Herkes dışarıda oyalanırken neden tüm işi ben yapıyorum ve bu kadar sorumluluk sahibi oluyorum?")

"Herkes çok tembel ve sorumsuz"

Öfke kendi başına kötü bir şey değildir. Çevremizde hoşlanmadığımız, hayatımızda istemediğimiz bir şey olduğunda doğal olarak ortaya çıkan bir durumdur. Öfke, ister fiziksel, ister ahlaki, ister ruhsal olsun bütünlüğümüze yönelik bir saldırıya direnmenin bir yoludur. Öfke tam anlamıyla deneyimlendiğinde (ve eyleme geçirilmediğinde, bastırılmadığında veya "yutulmadığında") anlıktır ve kısa ömürlüdür. Öfkemize direnmeden izin verdiğimizde genellikle bir dalga gibi ortaya çıkar ve bir dakika içinde içimizden geçer. Öfkeye direndiğimizde ya da ona tutunduğumuzda (egomuzun diğer stratejik nedenlerinden dolayı), öfke giderek artan takıntılı düşünme, duygusal daralma ve fiziksel gerginlikle devam eder. Bu düşünme kalıpları sona erdiğinde bile öfke vücutta depolanmış, kas gerginliğinde ve tempo tutma, tırnak yeme ve diş gıcırdatma gibi alışkanlık haline gelmiş davranışlarda kilitli kalır. Kişi, öfkesini bastırmaya ya da haklı çıkarmaya çalışmadan, onu hissetmeyi öğrenerek muazzam bir şekilde büyüyebilir. Öfkeleri hakkında önemli kişilerle açıkça konuşmak, Birler için çok iyileştirici olabilir ve kırgınlıklarını işlemeyi öğrenmede olumlu bir adım olabilir.

Çocuklarla ev ödevi yapmak, mektup yazmak mümkün olduğu kadar mükemmel bir şekilde yapılması gerektiğinden daha külfetli hale geliyor.

Tüm türler gibi Birlerin de kişilik yapılarının merkezinde içsel bir çelişki vardır. Bütünlük ve bütünlük duygusu bulmak isterler ama yine de sürekli olarak yargıda bulunarak süperegoları onları "iyi" ve "kötü" kısımlara ayırır. Böylece aradıkları bütünlüğü ve bütünlük duygusunu kaybederler. Kendi içlerindeki çeşitli gruplar arasında, kendileriyle başkaları arasında ve kendileriyle dünya arasında bir iç savaş sürüyor.

Birler kendi standartlarını karşılama menziline girseler bile, standartlar onların aktif süperegoları tarafından yükseltilir. (Tanım gereği bir ideale ulaşamaz ve bu nedenle Kişi ideali yeniden tanımlamalı ve daha çok çabalamalıdır.) Sürekli mükemmellik için çabalamak, kendine karşı çok katı olmak anlamına gelir ve kaçınılmaz olarak sürekli bir gerilim ve hayal kırıklığı durumuna yol açar.

HAYAL KIRIKLIĞI

Günde kaç kez kendiniz veya başkaları hakkında hayal kırıklığına uğradığınıza dikkat edin. Bunu birkaç gün boyunca takip etmek için İç Çalışma Günlüğünüzü kullanın. Her şeyi hangi standartlara göre ölçüyorsunuz? Sorup inceleyin. bu standartların doğası ve bunların siz ve hayatınızdaki insanlar üzerindeki etkisi.

*"Her şeyden nefret etmenin
mantıklı bir yolu var."*

Amaçlı Olmak ve İlerlemek

Sağlıklı Kişilerin yüce gönüllü ciddiyeti ve amaç duygusu, eğer varlıklarını haklı çıkarmak için sürekli çalışmak zorunda olduklarını hissedерlerse, daha zorlayıcı hale gelir. Böyle bir durumda, sağlıklı, dengeli öz disiplin, acımasız bir kararlılığa, hatta işkolikliğe dönüşebilir ve Kişilerin mola vermesi giderek zorlaşır: rahatlama veya oyun sürekli olarak kazanılmalıdır. Havailik ya da hafiflik için çok az zamanın olduğunu düşünüyorlar; tatiller bile sorumluluk ve çok fazla israf etmeme havasına bürünebilir (kumsalda daha az zaman, müzelerde daha fazla zaman!), suçluluk duygusu "aylaklığı" yasaklar ("Boş bir zihin Şeytan'ın oyun alanıdır") ve Birler kendilerini ve çevrelerini bir şekilde geliştirmezlerse zaman kaybettiklerini hissedерler.

Anne, "amaçlılığının" neden olduğu kaygının bir kısmını anlatıyor
o.

Eğer kocam olmasaydı muhtemelen uzun bir tatile çıkmazdım. Dinlenmeye ve ortam değişikliğine ne kadar çok ihtiyacım olduğunu ancak uzaktayken fark ediyorum. Ama en az bir tane ciddi ve öğretici kitap olmadan bir yere gitmeyi hayal bile edemezdim.

Birler için ilerleme çok önemli olduğundan, verimlilik ve yöntemlere, sistemlere ve zaman çizelgelerine göre çalışmak da bir o kadar önemlidir. İşleri sürekli olarak geliştirip iyileştiriyor, işleri en az sürede yapmanın en etkili yolunu arıyorlar. Birler, her ikisinin de problemlere protokollerle yaklaşması açısından Altılara benzer: akış şemaları, formüller veya kurallar (kullanarak *Roberts Düzen Kuralları* örneğin toplantılar düzenlemek için). Altılar, yerleşik parametreler dahilinde çalışmayı tercih ederler ve genellikle kendi anladıkları şekliyle "sistem"deki sürprizlere veya aksaklıklara içerlerler. Öte yandan, kendi muhakeme duyguları tarafından yönlendirilenler ve kendi yöntemlerinin daha etkili olacağını hissederek üzerinde anlaşılmaya varılan ilkelere karşı çıkabilirler. Kendileriyle kimin aynı fikirde olduğu ya da kendileriyle ilgili emsal ve toplumsal geleneklerin

ULAŞILAMAZ STANDARTLAR

Belirlediğiniz bir hedef konusunda kendinizi çılgına dönerken bulduğunuzda durun ve gerçekte neyin tehlikede olduğunu kendinize sorun. Yaşadığınız hayal kırıklığı düzeyi, uğraştığınız sorunla orantılı mı? Özellikle kendi iç konuşmanıza dikkat edin. Kendinize ne söylüyorsunuz? Kimi yatıştırmaya çalışıyorsunuz?

Haklı Olmak ve Sorunları Belirtmek

İnsan sevilme için iyi, iyi olmak için de haklı olması gerektiğini öğrenmiştir. Bu davranış, sürekli olarak hataları veya işleri daha iyi yapmanın yollarını gösterme ihtiyacı olarak ortaya çıkar. Ortalamalar, siyasi ve dini görüşlerden en uygun çalışma alışkanlıklarına, müzik ve sanatın en yüce örneklerine kadar pek çok konuda başkalarıyla tartışmaya kendilerini mecbur hissederler.

Dikkat çekecek iyi noktalara sahip olmalarına rağmen diğerleri, Bir'lerin bilinçsizce bu eylemler yoluyla egolarını güçlendirdiklerini ve böylece kendilerini incelikli yollarla haklı çıkardıklarını hissedebilirler. Sanki sürekli olarak kendi değerlerini süperegolarına gösteriyorlarmış gibi. ("Ne kadar sıkı çalıştığımı gördünüz mü? Bu sorunu nasıl fark ettiğimi gördünüz mü? Diğer insanlardan daha etkiliydim, değil mi?") Bir başka sorun da şu ki, ortalama Birler dinlemeye değer bir noktaya değinirken, Kendilerini o kadar güçlü (hatta yıpratıcı) bir şekilde ifade etmeye başlarlar ki, diğerleri mesajlarını anlayamaz.

Haklı olmak süperegonun iyi tarafına geçme, kendini onunla özdeşleştirme, böylece onun saldırılarını ve yarattığı acıyı azaltma çabalarından biridir. Ancak bu stratejinin maliyeti yüksektir: Yabancılaşma, gerilim ve hem iç hem de dış çevreyle derin bir ilişki eksikliği yaratır. Doğru ve yanlışla ilişkin basit bir bakış açısı

"Doğru doğrudur, yanlış ise yanlışdır ve bunun istisnası yoktur."

nadiren tatmin edici bir sonuçla veya anlaşmazlıklara kalıcı çözümlerle sonuçlanan ikilik.

GÖRÜŞÜNÜZÜ GENİŞLETMEK

Bir alıştırma olarak, her zamanki görüşünüzün tam tersi bir pozisyon alın ve bunu ikna edici bir şekilde tartışmanın bir yolunu bulun. Örneğin, ağ televizyon programlarının çoğunu dehşet verici buluyorsanız, ağ televizyonunun erdemlerini açıklayan ikna edici bir tez bulabilecek misiniz bir bakın. Bunu yaptıktan sonra, hakkında daha güçlü görüşlere sahip olduğunuz daha zorlayıcı konuları deneyebilirsiniz: ahlak, cinsellik, din vb. hata payı. İlk başta zor olabilir ama sonunda onu son derece keyifli bulacaksınız ve bu küçük oyun sizi süpergonuzdan kurtarmak için çok şey yapabilir.

Düzen, Tutarlılık ve Dakiklik

Bazı Olanlar aşırı derecede düzenlidir; diğerlerinin zamanlarını titizlikle planlaması gerekir; ve yine de bazılarının sağlıklarını ve diyetlerini dikkatle izlemesi gerekiyor. Diğerleri düzenli olmaya pek önem vermezler ancak işyerindeki prosedürler konusunda son derece titizdirler. Dış düzene ilişkin kaygı, ortalama kişinin bazı konulardaki daha derin kaygısıyla orantılı olarak artıyor gibi görünüyor. iç bozukluk kendi içlerinde hissediyorlar.

Ortalama Çocuklar, özellikle kendilerinde veya başkalarında algılanan tutarsızlıktan rahatsızdırlar ve bu nedenle tüm davranışlarını tutarlı, mantıklı ve haklı göstermeye çalışırlar. aynısını bir ebeveyninden de almak için.) Bu onların geçmişte işe yaramış yöntem ve prosedürlere olan bağlılıklarını daha da güçlendirir ve onları diğer olası çözümlere veya bakış açılarına karşı körleştirir.

Justine bu soruna oldukça aşinadır.

Kendimi çok gergin ve ciddi hissediyorum. Bir türlü rahatlayamıyorum! Öyle bir itici ihtiyaç var ki, ister bir olay, ister bir durum, ister bir konuşma, ister bir odanın, gezinin, atölyenin düzenlenmesi olsun, her şeyin yerli yerinde ve yerli yerinde olması. Eğer bilgilerin tamamının orada olmadığını ya da eksik olduğunu düşünürsem, bir eğitmene ya da konuşmacıya karşı sert davranabilirim. "Bırak gitsin ve Tanrı'ya izin ver" sözüne boyun eğmek zordur. Önem veya öncelik pek dikkate alınmaksızın her şeyin doğru yapılması gerekir. Neyin dikkati gerektirecek kadar önemli olduğu ve neyin olmadığı konusunda perspektife sahip olmamak veya bu bakış açısını kaybetmemek kolaydır.

İnsanlar tipik olarak günde veya hayatlarında çok fazla zamanın olduğunu ve bunu başarmak için hepsine ihtiyaç duyduklarını hissederler.

onların “görevleri”. Elbette diğer alanlarda olduğu gibi zaman yönetimi konusunda da bazı yararlı fikirleri olabilir ancak Ones kötüleşirse dakiklik konusundaki takıntılar sürekli bir gerginlik ve stres kaynağı haline gelebilir. İnsanlar işe ya da randevuya biraz bile geç kaldıkları için kendilerini kolayca azarlarken, bir görevi tamamlamak için fazladan saat kalma isteklerine ağırlık vermiyorlar.

Anne, grup terapisi sırasında katı dakikliğiyle yüzleşti.

Ne zaman geç kalsam, hatta hiçbir zaman vaktinde gelmeyen biriyle buluşsam bile başım ağrıyor. Yıllar önce grup terapisinde, temelde insanların zamanında gelmesini isteyen terapist bana on ila on beş dakika geç gelme görevini vermişti. Bunu yapamayacağımı biliyordum. Her gün kafamda bir program var. Eğer bu programa göre koşmazsam, kendimi kaygı dolu bulurum, ta ki birdenbire çoğu şeyin yarın yapılabilceğini ya da belki Allah korusun, bunları başka birinden yapmasını isteyebileceğimi fark edinceye kadar. "Burada her şeyi benim yapmam gerekiyor" diye düşündüğümde gerçekten sinirleniyorum ve sonra bunu talep eden tek kişinin ben olduğumu fark ediyorum.

ZORUNLU ORGANİZASYON

İşsel Çalışma Günlüğünüze, yaşamınızda düzen ve kontrol talep ettiğiniz ve beklediğiniz ve beklemediğiniz alanların bir listesini yapmak için on beş dakikanızı ayırın. Kendinize karşı dürüst olun, çünkü her iki grupta da beklediğinizden daha fazlası olabilir. Evdeki veya ofisteki insanlardan veya eşyalardan, durumlardan düzen mi bekliyorsunuz? Sizi en çok ne tür rahatsızlıklar sinirlendirir? Rahatsızlığınız kendini nasıl gösteriyor?

Alıştırmanın sonunda, belirlediğiniz alanlarda düzenli ve düzenli olmaya çalışmanın yararlarını ve sakıncalarını anlatan iki sütunluk bir liste yapın. Düzen ve öngörülebilirlik sizin için insanlardan ve ilişkilerden daha mı önemli? Bazı tür ilişkiler mi? Bilinçsizce ve istemeden kendinize veya başkalarına kişisel olmayan, nesne veya makine muamelesi yapıyor musunuz?•

Kendini Kontrol Etme ve Kendini Kısıtlama

Kişiler işsel olarak tutarlı olabilmek ve çevreden etkilenmemek için kendilerini titizlikle kontrol etmeleri gerektiğine inanırlar. O halde Kişiler, yalnızca başkalarında karşılaştıkları direnişe karşı değil, aynı zamanda kendi içlerinde karşılaştıkları dirence karşı da giderek daha fazla mücadele etmelidir. Kendilerinde kişisel gelişim projeleriyle hiç ilgilenmeyen insanların olduğunu hissediyorlar. Ancak yine de kendi iddia ettikleri standartlara uygun yaşamayı başaramamak, onları yoğun suçluluk duygularının kurbanı haline getirecektir.

“Kendimi kontrol altına almalıyım”

Bilinçaltı düzeyde, ortalama Kişiler sıklıkla bedenleri ve bedensel işlevleriyle ilgili sorunlar (suçluluk, utanç, kaygı) yaşarlar. Onlara kendilerinin ve ihtiyaçlarının dağınık olduğu, vücutlarının ve doğal içgüdülerinin kirli olduğu, utanılacak bir şey olduğu öğretilir. Son derece temiz, son derece dikkatli ve son derece titiz olmaları gerekir. Birçok Bir'de bu, abartılı bir alçakgönüllülük veya yemek yeme, eliminasyon veya seks konularında gerginlik olarak kendini gösterir.

Süperegolarının öz kontrol talebine tepki olarak Birler kendilerine gizli "çıkışlar" ya da bizim dediğimiz şeyi vermeye başlarlar.*kaçış kapakları*.Gizli davranışlar ve hoşgörüler geliştirirler, kendilerini güvende hissedecekleri ve mantık yürütebilecekleri bir şekilde istedikleri gibi yapmalarına izin verirler. Kaçış kapakları süperegoya karşı kısmi bir isyanı temsil ediyor; süperegoyu tamamen başından atmadan stresi boşaltmanın bir yolu. Bu nedenle, uygun bir işkolik ofis yöneticisi Las Vegas'a gizli hafta sonu gezileri yapar; Tanrısız hümanizmi kınayan bakan, pornografiye karşı gizli bir coşku geliştiriyor; ve insan hakları savunucusu kız arkadaşına gizlice tacizde bulunuyor.

KAÇIŞ KAPAKLARINI TANIMLAMAK

Kaçış kapaklarınız var mı? Onlar neler? Bunlar neyden kaçış? Kendi süperegonuzun yasakları hakkında size ne söylüyorlar?

Eleştirel ve Yargılayıcı Olmak

"Bir başkasını yargılamak için harcanan bir gün acı verici bir gündür. Kendini yargılayarak geçirdiğin bir gün acı verici bir gündür"

Kendilerine karşı daha katı hale geldikçe ve hatalarını affetmez hale geldikçe, ortalama Kişiler kendi eksiklikleri üzerinde durmadan duramazlar. Bazı "kusurları" yüzleşilemeyecek kadar acı vericidir ve hızla bastırılır. Daha küçük ihlallerle meşgul olurlar ve bu konulardaki eleştirel iç yargılarından nadiren uzaklaşırlar. Yapabilecekleri tek şey "iyi" olmak için daha da fazla çabalamak. Ayrıca başkalarına karşı daha yargılayıcı ve eleştirel olabilirler.

Yargılamanın kişilikteki işlevini incelersek, bunun bizi yargıladığımız şeyden ayırarak benlik duygumuzu güçlendirmeye hizmet ettiğini görürüz. Yargılama, insanoğlunun sınırları çizmesinin ve deneyimleriyle doğrudan temastan kopmasının en güçlü yollarından biridir. Kendimizi yargıladığımızda bir iç savaş durumu yaratırız. Savaşta olduğu gibi yargılamak da tükettiği enerji, zaman ve çaba açısından çok pahalıdır. Yargılarımız bizi genişletmek ya da özgürleştirmek yerine bizi tüketir ve sınırlandırır.

Temel Benlik, ayırt etme yeteneğini kullanır, farklılıkları not eder ve ne yapılacağına dair kararlar verir; aksine, egoya dayalı yargılama

yollar belirli bir olumsuz duygusal yük taşır. Birincil işlevi ayırt etmek değil, mesafe (veya sınır) oluşturmaktır. *Yargılamanın ayırt edici özelliği (Temel bilmekten ziyade) bölücü olmasıdır.*

Ego yargısı aynı zamanda yargılanandan “daha iyi” olma unsurunu da içerir. Kendimizin bir yönünü yargılarken bile bir yanımız başka bir yanımız hakkında “Eh, ben bundan daha iyiyim!” diyor. Böyle bir konum paradoksal ve çelişkilidir, çünkü tek bir insanda kim kimi yargılamaktadır?

Ted, kaliteli işçiliğiyle övünen bir marangozdur ancak katı standartlarının maliyetinin de farkındadır.

Kendi işlerime kapıldığımda bazen insanlara karşı oldukça sert davranabildiğimi biliyorum. İşin kötüsü, başkalarına karşı ne kadar sert olursam olayım, kendime karşı her zaman on kat daha sert oluyorum. Gerçekten durup kendi kendime söylediklerimi dinlediğimde inanamıyorum.
En büyük düşmanımla böyle konuşmam!

DEVAM EDEN YORUM

İşsel Çalışma Günlüğünüze, son üç saat içinde diğer insanlar hakkında verdiğiniz tüm yargıları (iyi ya da kötü) yazın. Eğer sabah yeni kalktıysanız, uyandığınızdan beri başkaları hakkında verdiğiniz tüm yargıları yazın. Radyoda ya da televizyonda duyduğunuz ya da evinizde, apartmanınızda ya da sokakta işe giderken gördüğünüz insanlar hakkında yargılarda bulundunuz mu?

Şimdi aynısını kendiniz için yapın. Son üç saat içinde kendinizi nasıl değerlendirdiniz? Kararlarınızın ortak bir teması var mı?

İç Eleştirmen ve Mükemmeliyetçilik

Ortalama Olanlar eleştiriye karşı oldukça duyarlıdır. Sürekli eleştiri geçmişi göz önüne alındığında bu özellikle şaşırtıcı değil: Başkalarından gelecek herhangi bir olumsuz geri bildirim son derece tehdit edici olabilir. Kişiler, kendi İç Eleştirmenlerinin acımasız standartlarını karşılamak için tüm güçlerine ve konsantrasyonlarına ihtiyaç duyduklarını hissederler, dolayısıyla başkalarından gelen en ufak bir eleştiri ipucunu bile ele almak için çok az kaynağa sahiptirler.

Kişilerin özeleştirmeden kurtulmasının tek yolu, *mükemmel*. Tabii ki, bu neredeyse imkansızdır, ancak ortalama Kişiler bu konuda ellerinden gelenin en iyisini yaparlar çünkü mükemmellikten daha azının ne kendileri, ne başkaları (daha azıyla hayal kırıklığına uğrayacaklar) ne de kendi standartları açısından kabul edilebilir olacağını hissederler. Bu nedenle, içlerindeki sert yargıların saldırısına maruz kalmamak için, tabiri caizse, bir gün bile izin alamayacaklarını hissederler.

“Mükemmeliyetçilik en yüksek düzeyde kendini kötüye kullanmaktır.”

— Alan Watts

Başarılı bir mimar olan Morton bu deneyimle ilgilidir.

Birkaç yıl önce uluslararası bir jüriden prestijli bir mimari ödülü kazandım. Ancak sorun, bunun yalnızca ikincilik ödülü olmasıydı.

Sorun, "birincilik ödülü" istediğim için birinciliği kazanmamam değil, daha çok tasarımımdaki hatalar yüzünden kendimi azarlamamdı.

Günlerce evirip çevirdim, planları kafamda yeniden çizdim. O kadar eleştireldim, olumsuzdum ve kendimi aşağılıyordum ki, aslında ikincilik ödülünü kazandığım gerçeğinin tadını çıkaramadım! Okulu yeni bitirmiş biri için fena değil ama süper egom için yeterince iyi değil sanırım.

İç Eleştirmenleri ne kadar eleştirel, yıkıcı ve özgüvenlerini sarsıcı olursa olsun, ortalama Kişiler, Eleştirmenlerinin aklın tek sesi, onları kurtuluşa götürecek yol gösterici yıldızları olduğuna inanırlar. Süpereo seslerinin gerçekte bütünlüklerini yok ettiğini, kendilerine ve ilişkilerine zarar verdiğini fark etmeleri onlara büyük ölçüde yardımcı olacaktır. Ancak İç Eleştirmenleri ile özdeşleştiklerinde, bu onlara gerçek (ama titrek) bir özgüven duygusu verir; bu, Birler için sorgulamanın veya değiştirmenin zor olduğu bir şeydir - ta ki bunun ne kadar yıkıcı olabileceğini görene kadar.

TOSTERS'E TEPKİ: BİR DÖRTE GİDER

Artan stres koşulları altında, ortalama Kişiler yüklerinden ve zorunluluklarından kurtulmayı özlerler ve kendilerini ortalama Dörtler gibi hayallere ve romantik fantezilere kapılırken veya egzotik yerlere kaçarken bulabilirler. Ayrıca romantik hissedebilirler ve karşılaştıkları insanlara karşı yasaklanmış özlemler besleyebilirler. Bununla birlikte, Birler olarak genellikle arzularının nesnesine gerçek duyguları hakkında bilgi veremeyecek kadar kendilerini kısıtlarlar, hatta bu duygulara göre hareket ederler. Eğer Kişiler fantazi "sevgililerine" olan ilgilerini ima etme riskine girerlerse, herhangi bir reddedilme veya alay, derin bir utanç duygusuyla ve dürtülerini uzak tutmak için daha derin bir kararlılıkla sonuçlanır. Kişi sorumsuz davrandığı için kendini suçlu hisseder ve kendine karşı daha da katılaşır.

Dört'e geçiş, Birlerin büyüyen hayal kırıklığının ve yabancılaşmasının bir göstergesi olarak görülebilir. Kimsenin onları anlamadığını, ne kadar çok çalıştıklarını hissetmezler ve birdenbire karamsar, melankolik ve içine kapanık olabilirler. Disiplinleri ve öz kontrolleri, fırtınalı kıskançlık ve kızgınlık duygularına dönüşür. ("Diğer herkes benden daha iyi bir hayat yaşıyor.") Genellikle istikrarlı olanlar, beklenmedik drama veya somurtma gösterilerine girişebilir veya geçmişlerine göre karakterine aykırı görünen oldukça yapmacık davranışlar sergileyebilirler. Duygusal patlamalar, huysuzluk, düşmanlık ve sosyal geri çekilme, hepsi resmin bir parçası olabilir. Bunlardan herhangi biri hakkında sorgulanırsa, Birler daha da acı

Daha düşük Seviyelerde, Dörde geçiş, Birlerin giderek daha fazla zevklerine düşkün olmalarına ve kendilerine kendi kurallarına birkaç istisna koyma istekliliğine yol açabilir. Sonuçta hiç kimse onlar kadar sıkı çalışmıyordu. Birkaç içki içtikleri ya da şehvetli, yasadışı bir aşk yaşadıkları için onları kim suçlayabilir ki? Kendi başlarına bu davranışlar özellikle zararlı olmayabilir, ancak bu faaliyetler Kişilerin süperegolarının emirlerine ters düştüğü için, daha fazla baskı ve endişe kaynağı haline gelirler. Dahası, Birlerin dikkat dağıtma seçimleri, gerçekten besleyici olmak yerine, kendi zevklerine düşkün olma eğilimindedir, bu nedenle, Birlerin gerginliğini ve hayal kırıklığını gerçekten hafifletmede çok az etkisi vardır. Daha sağlıklı hale geldikçe, süperegoları o kadar şiddetli hale gelir ki, bilinçsizce buna karşı koymak için daha yıkıcı kaçış yolları arayabilir.

Eğer Kişi yeterli destek veya baş etme becerisi olmadan ciddi bir kriz geçirmişse veya çocuklukta kronik istismara maruz kalmışsa, şok noktasını kendi tipinin sağlıklı yönlerine geçebilir. Bu onların görüşlerinin, konumlarının ve yöntemlerinin gerçekte yanlış veya en azından sınırlı, kusurlu ve abartılmış olabileceğini korkuyla kabul etmelerine yol açabilir. Ayrıca standartlarını çok sert bir şekilde ifade ettikleri için başkalarının onları hatalarından acımasızca sorumlu tutacaklarından da korkabilirler. Bu korkuların bazıları gerçeğe dayalı olabilir.

Bu farkındalıklar Birinin hayatında bir dönüm noktası olabilir. Eğer Kişi bu korkulardaki gerçeği fark edebilirse, sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerlemeye başlayabilir. Öte yandan, daha da bencil ve katı hale gelebilirler. ("Doğru doğrudur ve yanlış yanlıştır ve hiçbir istisna yoktur." "Yolsuzluk yaptıkları için benimle aynı fikirde değiller.") Eğer Kişiler bu tutumda ısrar ederse, sağlıklı seviyelere geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini gösteriyorsa

KIRMIZI BAYRAK: SORUNLU OLAN

UYARI İŞARETLERİ

OLASI PATOLOJİ:
Obsesif-Kompulsif Bozukluk,
Depresif Kişilik Bozukluğu,
yeme bozuklukları, sakatlayıcı
suçluluk duygusu ve kendine
zarar veren davranışlar

- ▶ Kesinlikle esnek olmayan pozisyonlar almak
- ▶ Son derece kendini beğenmiş ve son derece yargılayıcı
- ▶ Kendi eylemlerini rasyonelleştirmek ve haklı çıkarmak
- ▶ Yoğun hayal kırıklığı ve depresyon duyguları
- ▶ Öfke patlamaları, hoşgörüsüzlük ve kınama
- ▶ Takıntılı düşünme ve kompulsif davranışlar

KİŞİNİN GELİŞİMİNE YARDIMCI OLACAK UYGULAMALAR

uzun bir süre (birkaç haftadan fazla) danışmanlık, terapi veya başka bir destek almak şiddetle tavsiye edilir.

► Her şeyden önce süper egonuzla, yani içinizdeki yargıçla tanışın. Onu kendinizden ayırmayı, onun "sesini" ve üzerinizdeki etkilerini tanımayı öğrenin. Refah duygunuzu ve çevrenizle olan bağlantınızı nasıl etkilediğine dikkat edin. Bu emreden sesi "ben" olarak değil, "o" olarak düşünmeye başlayın. Sadece onu hatırlasalarTanrı'nın sesi gibi.

► Kendinizi dayanıklılık sınırlarınızın ötesine zorlama eğiliminizin farkında olun. Üzerinde çalıştığınız projeler elbette önemli ama ara vermezseniz veya kendinizi yenilemezseniz eskisi kadar etkili kalamazsınız. İşiniz bu "nefes almalarından" zarar görmeyecek; aslında size verebilecekleri yeni bakış açıları, görevinize yaklaşmanın daha iyi yollarını sağlayabilir. Oyuna zaman bırakın. En büyük ilhamlarınızın çoğu oyunbazlık duygunuzdan gelecektir.

► Her şeyin omuzlarınıza düştüğüne inanma eğilimindesiniz ve bu son derece stresli olabilir. Başkalarının size yardım etmesine izin verin ve onların yaklaşımları sizinki kadar iyi değerlendirilmese de, onların katkılarının sizin bakış açınızı geliştirebileceğini anlayın. Ayrıca başkalarının yaptıklarındaki olumlu şeyleri öne çıkararak hayatınızda daha fazla dinginlik için bir alan yaratabilirsiniz. Eğer Bir iseniz, hayatınızdaki diğer kişilerin sizin yapıcı eleştiri yapabildiğini bilmesi muhtemeldir ve dürüst bir katkı için sizi arayabilir. Ancak başkalarına ve onların çabalarına olan takdirinizi ifade etmekten de korkmayın. Sizi daha az düşünmeyecekler ve muhtemelen dürüstlüğünüz ve açık sözlülüğünüzle tanındığınız için, sizden gelecek bir iltifat çok şey ifade edecek.

► Bazen, özellikle duygusal ihtiyaçlar alanında bir şeye ihtiyacınız olduğunu fark etmeniz zaman alır. Ancak bunu fark ettiğinizde mutlaka başkalarına da bildirin. Başkaları üzgün ya da sıkıntılı olduğunuzu görürse bütünlüğünüz kaybolmayacaktır. Tam tersine, zayıf noktalarınız konusunda açık ve dürüst olmak, daha fazla dürüstlük geliştirmenin temel unsurudur. Aynı zamanda konuşma eğiliminizin de farkında olunuzbunun yerine diğerleriyleonlara. Sinirlendiğinizde veya sinirlendiğinizde, insanlarla iletişim kurarken göz teması kurmaya dikkat edin, böylece onların sizin için soyut hale gelmesine neden olmazlar.

► Sevmediğiniz yönlerinizden kurtulamayacağınızı anlayın. En iyi ihtimalle onları bir süreliğine bastırabilirsiniz, ancak bu yalnızca sorunlarınızı geciktirir ve büyütür. Öyle olduğun sürece bir yol varsözdeolmak için, şu anda gerçekte kim ve ne olduğunuzla birlikte olamazsınız. Kendinizin bu kısımlarının daha fazla farkına varmayı, onları daha yakından anlamayı deneyin.

onları değiştirmeye çalışmak yerine. *Sen kendini dönüştüremezsin; hiçbirimiz dönüştüremeyiz.* Kişisel gelişim projelerinizi durdurun ve kendinizle birlikte olmayı öğrenin. Bu, iyi bir insanın neye benzediğine dair idealize edilmiş bir anlayışa uymaya çalışmaktan çok daha zorlayıcı olacaktır.

► Tanımayı öğrenin ve işlemlerin öfken. Öfkenizi dışa vurmazsanız veya yokmuş gibi davranırsanız da, onun büyük bir kısmını vücudunuzda tutarsınız, dolayısıyla her türlü terapötik masaj veya enerji çalışması sizin için son derece faydalı olabilir. Benzer şekilde yoga veya basit esneme egzersizleri de fiziksel ve duygusal sağlığınız için harikalar yaratabilir. Ayrıca vücudunuzu belirli duruşlarda bilinçsizce tuttuğunuzun veya basit görevleri yerine getirirken bile gereğinden fazla gerilim kullanabileceğinizin farkına varabilirsiniz. Mektup yazmaktan araba kullanmaya kadar her şey rahatlatma ve dikkatle ya da gerginlik ve dirençle yapılabilir.

Türümüz ne olursa olsun hepimiz zor sorunlarla karşı karşıya kalsak da, her zaman farkında olmasak da birçok güçlü yanımız da var. Bu olumlu niteliklerin edinilmesine veya eklenmesine gerek olmadığını, bunların zaten mevcut olduğunu ve herhangi bir zamanda çağrılabilceğini unutmamak önemlidir.

KİŞİNİN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ ÜZERİNE İNŞA

BİRİNİN HEDİYELERİ

Hiçbir sağlıklı tip yalandan rahatsız olmasa da, özellikle olanlar her konuda dürüst olmak konusunda güçlü bir motivasyona sahiptirler. Ayrıca sadece dürüstçe konuşmak yeterli değildir. Birler mümkün olduğunca sözlerinin ve eylemlerinin tutarlı olmasını, yani "yürüyüşte yürümeyi" isterler. Birini aldatmak, sahip olmadığı bir yeteneği iddia etmek onlar için akıl almaz bir durumdur. Ne demek istediklerini söylüyorlar ve söylediklerini yapıyorlar. Bu tür bir dürüstlük başkalarını derinden etkiler ve ilham verir. Bu, pek az kişiyi etkilenmeden bırakan bir mükemmellik çağrısıdır.

Bu bölümün başında tanıştığımız ruhani yönetici Jeanne, bütünlüğünü korumaktan aldığı hazzı anlatıyor.

Bir okul müdürü olarak çocukların odak noktamızda birinci sırada yer almasını sağlamak benim görevimdi. Başka hiçbir şey bu ahlaki görevin yerini alamazdı. Bütünün iyiliği için kendi ihtiyaçlarımı aşabilmenin tatmini her zaman vardı. Elinizden gelenin en iyisini yapmak, hiçbir zaman işin kolayına kaçmamak ya da bir durumdan kolay çıkış yolunu seçmemek anlamına geliyordu.

Sağlıklı Olanlar: Uydıkları bir dizi acık ilkeyi gerçekleştirerek dürüstlük

tarafsızlık, diğer insanlara adil davranılmasını istemek. Birler için bu ilkeler, deneyimlerini değerlendirmeyi ve akıllıca eylem planlarını seçmeyi umdukları nesnel ölçüttür. Ama sağlıklı olanlar kullanıresnekstandartlarını benimsemiş olup bunları geliştirmeye her zaman açıktır.

Dahası, sağlıklı Olanlar kişisel çıkar veya kazanç peşinde koşmazlar. İlgili herkesin uzun vadede yararına olan bir şey için kişisel konforlarını ve gündemlerini bir kenara bırakabilirler. Örneğin, yerel okul sistemlerinin kötüleştiğini kabul eden Kişiler, okullara yönelik vergi vergilerinin desteklenmesi yönünde oy kullanabilirler. Söylemeye gerek yok, Birler vergi ödemeyi herkesten daha fazla sevmiyorlar, ancak eğer toplumlarına uzun vadeli bir fayda sağlayacaksa kemerlerini sıkmaya hazırlar. Dahası, sağlıklı olanın ödevini yapmış olması ve okulların iyileştirilmemesi durumunda karşılaşılabilecek sorunlar konusunda başkalarını ikna etmeye çalışması muhtemeldir. (Ayrıca, sağlıklı olanlar konumlarında daha esnek olduklarından, görüşlerini diğerlerinin duyabileceği şekilde başkalarına iletebilirler.) Böyle bir öngörü ve fedakarlık olmasaydı, dünya kesinlikle çok daha fakir bir yer olurdu. Gerçekten de, kitlesel tüketimin, sağlam ısırmaların ve haftalar hatta günlerle ölçülen kâr ve zararın geçerli olduğu "tek kullanımlık kültür"de, Birlerin armağanı her zamankinden daha önemli.

Sağlıklı olanlar belirli konulara tutkuyla önem vermelerine ve karşılaştıkları sorunlara akılcı yaklaşımlara sahip olduklarını hissetmelerine rağmen ilkeleri, yöntemleri ve etik standartları aynıdır.*kendi rehberlikleri için.*- Başkalarını mutlaka düzeltmeye çalışmıyorlar ve vaaz vererek ya da kendi dinini tebliğ ederek değil, olağanüstü bir örnek oluşturarak başkalarına hitap ediyorlar. Yine de başkaları onların görüşlerini dinlemeye istekli, hatta istekli. Dahası, kendi insanlıklarının çoğunu kabul ettikleri ve başkalarının zaaflarını anladıkları için, kendi bakış açılarının hakikatini ve bilgelliğini aktarmada oldukça etkili ve etkili olabilirler.

Sağlıklı Olanlar, dengeli bir öz disiplini sürdürdükleri için hedeflerinin çoğunu gerçekleştirebilirler. Çok çalışırlar ve zamanlarını iyi kullanırlar ama aynı zamanda ne zaman "artık yeter" ve dinlenme ya da oyun zamanının geldiğini de bilirler. Etkili olmalarının önemli bir kısmının kendilerine iyi bakmalarından, yeterince dinlenmelerinden ve kendilerini fazla yormamaktan kaynaklandığını biliyorlar. Ancak zevklerinde bile seçici olmaya eğilimlidirler; keyif verici olduğu kadar zenginleştirici de olacak tatiller, oyalanmalar veya boş zaman etkinlikleri ararlar. (Sağlıklı Olanlar, ortalama Olanların aksine, aynı zamanda hafiflik ve hatta ara sıra aptallık yapma konusunda oldukça yeteneklidir.) Onların öz disiplininin "her şeyde ölçülü olma" kavramına dayandığı söylenebilir.

Cassandra şunu fark etti:*denge* ihtiyaç duyulan şey mükemmellik değil.

Sonunda gerçekten sevdiğim bir aktivite buldum: dans etmek. Sık sık dans ederim

şimdi ve bu aktivitede kendimi tamamen kaybedebileceğimi keşfettim.

Dans ederken neşeli, şehvetli ve çapkın bir yanıma ortaya çıkıyor ve buna bayılıyorum! Kendimi daha iyi ifade etmemi sağlıyor. ve sağlıklı yollarla. Dansın aşırı ciddi Birlikliğime karşı harika bir denge yarattığını hissediyorum.

Özetle, Birler iyi insan olmayı çok önemserler ve çevrelerinde gördükleri sorunlarla ilgili bir şeyler yapmak isteyerek harekete geçerler. Dünyadaki pek çok korkunç ve adaletsiz koşullarla yetinmek zorunda olmadıklarını başkalarına göstermek istiyorlar. Sağlıklı Sekizler gibi Birler de bir fark yaratabileceklerine inanırlar ve zorluktan uzaklaşmayı zor bulurlar. İster evsizlik, mesleklerindeki yolsuzluk, eğitim sistemindeki sorunlar, sağlık ve beslenme sorunları, ister kendi yakın çevrelerindeki etik davranış bozuklukları ile uğraşsınlar, değişimin mümkün olduğuna güçlü bir şekilde inanırlar ve değişimin bir parçası olmak isterler. çözüm.

Bu nedenle, yüksek işlevli Olanlar, belirsiz bir dünyada bilgeliğin ve ayırt etme gücünün kaynağıdır. Özellikle ahlaki değerler konusunda doğru olanı nasıl yapacaklarını bilme konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahiptirler. Büyük gerçekçilikleri ve nesnellikleri nedeniyle, belirli bir durumda en iyi seçimi ayırt etmek için kendi tutkularını ve tercihlerini, hatta kendi geçmiş deneyimlerini ve eğitimlerini bir kenara bırakabilirler.

Sağlıklı Yedilerde olduğu gibi hayata karşı içgüdüsel tepkilerinin kendiliğinden ortaya çıkmasına izin vererek kendilerini gerçekleştirirler ve sağlıklı kalırlar. Kişi, kendisini gerginleştirmeye gerek kalmadan gerçeklikten etkilenmesine izin verebildiğini keşfeder. Bu özellikle onların içsel gerçeklikleri için geçerlidir; yavaş yavaş gardlarını gevşetmeyi ve kendilerini içinde buldukları durumla daha rahat hissetmeyi öğrenirler.

Aynı zamanda sağlıklı Yediler gibi, bütünleşen Birler de daha az inatçı hale gelir ve kendileri için daha geniş çeşitlilikteki olasılıklara daha açık olurlar. Daha meraklı, daha iyimser, öğrenmeye daha ilgili hale geliyorlar ve özellikle kendilerinden farklı görüşleri öğrenmeye daha fazla ilgi duyuyorlar. Birler, kendi bütünlüklerine zarar vermek yerine, hayata bu yaklaşımın kendi görüşlerine derinlik ve genişlik getirdiğini keşfederler. Başkalarının bakış açılarıyla daha fazla ilişki kurabilirler.

Sağlıklı Yedi'nin niteliklerini bütünleştirme sürecinde Kişi, kendi kontrolünü kaybetme korkusuyla karşılaşabilir. Süpergoları şiddetli bir saldırı başlatacak ve onlara eğer rahatlarırsa ve kendilerini daha özgür ve pozitif hissetmelerine izin verirlerse, hatta kendilerini kabul etmeye izin verirlerse kıyametin kopacağını söyleyecektir. Bu saldırı çoğu zaman kendi öfkesinden korkma şeklinde kendini gösterir. Öfkelerini tam olarak hissetmekten korkarlar, bunun kendilerini korkunç eylemlere sürükleyeceğine inanırlar. Ama eğer Birler

ENTEGRASYONU N YOLU YEDİYE GİDER



Dürtülerinin bilincinde olacak kadar sağlıklı olsalar da, onları harekete geçirmeye yönelmeleri pek olası değildir. Aslında, *kontROLSÜZ eyleme geçmeye yol açan şey farkındalık eksikliği ve kendini kabul etme eksikliğidir.*

Elbette Birler ortalama Yedinin niteliklerini taklit ederek bütünleşemezler. Daha hiperaktif ve hedonist olmalarının bir anlamı yok. Kişinin daha ziyade kendi kişilik yapısında var olan baskıyı ve üzüntüyü fark etmesi gerekir. Birler süper egolarının katı kurallarının daha fazla farkına vardıkça ve kendilerini bu iç "seslerden" ayırmayı öğrendikçe, sağlıklı Yedi'nin neşe, coşku, merak ve açık fikirlilik gibi niteliklerini doğal olarak ortaya çıkarmaya başlarlar.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK



"Bilgelik sadece ahlaki davranışla ilgili değildir, aynı zamanda ahlaki algının ve ahlaki davranışın çıktığı 'merkez'le de ilgilidir."

MARCUS BORG

Birler için zorluk, kendi iç savaşlarında barışı sağlamaktır ve bunu ancak kendilerinin tüm parçalarını yargılamadan olduğu gibi kabul ederek yapabilirler. İnsan doğasının parçası olan her şey bir amaç için (muhtemelen İlahi bir amaç için) oradadır. Eğer insanlar cinsel dürtülerle, zevk arzularıyla, duygularla, mantıksız dürtülerle ve (doğru ya da yanlış) algılama ve yargılama yeteneğiyle gelmişse, onları kınamanın pek bir anlamı yoktur çünkü insanlar bu şekilde donatılmıştır. Ya üreticiye şikayette bulunabiliriz ve başka bir model almaya çalışabiliriz ya da elimizdeki modelle bir yere varmayı öğrenebiliriz.

İnsanların aslında aradıkları şey yargılamak değil, yargının niteliğidir. *muhakeme*. Ayırt etme, nesnelerin farklı niteliklere sahip olduğunu fark etmektir. Ancak muhakeme, muhakemeye fiilen müdahale eden duygusal bir tepkiyi içerir. Halının duvardan farklı bir renk olduğunu söylemek bir şeydir. Birinin diğerinden daha iyi, daha önemli, daha erdemli olduğunu söylemek başka bir şeydir. Yani tanık ile hakim aynı şey değildir. Ayırt etmek şahit olmamızı gerektirir.

Durum etiği veya etik görelilik hakkında değil, durumlar ve gerçekler değiştikçe onlardan en iyi sonucun beklenebilecek şeyin de değiştiğini görebilme yeteneğinden bahsettiğimizi unutmayın. Bilgelik, gerçeği olmasını istediğimiz gibi değil, tam olarak olduğu gibi görmemizi sağlar. Bilgelik doğruyu ya da yanlış göz ardı etmez ya da bir kişinin yapabileceği daha iyi ya da daha kötü seçimlerin olduğunu inkar etmez. Bilgelik daha ziyade seçimlere bakarak *yapıldı*, kendimizi içinde bulduğumuz durumda *Şimdi*, ve yapılabilecek en iyi şeyi düşünür. Bilgelik her zaman gerçekten gerekli olanı ve en iyiyi görür; ancak yalnızca şu anda ortaya çıkabilir ve önyargılı değerlerin, görüşlerin ve yargıların yokluğundan ortaya çıkabilir. Kendimiz için bir tür cehennem yaratmış olsak bile, bilgelik bize bir çıkış yolu gösterebilir; eğer ne yapmamız "gerektiği" ya da nasıl tepki vermemiz "gerektiği" konusundaki yargılamayı askıya almaya istekliyssek. Ancak haklı olma konusunda takıntılı olmazsak gerçek doğruluğu bulabiliriz; sonuçta gerçek dengeyi bulabiliriz.

İyileşmek için kişinin ihtiyaç duyduğu anahtar kelime:*kabul*. Bu müsamahakârlık anlamına gelmez; bu, eğer gerçekten iyiliğin hizmetinde olmak istiyorsam, var olanla çalışmam gerektiği anlamına gelir. Kişiler için gerçeği kabul etmek aynı zamandakendilerini kabul etmekkalitesini öğrenerekizin vermek-insanların kendileri de dahil olmak üzere olmalarına izin vermek. Herkesin gerçeği kendi başına, kendi zamanında ve kendi yöntemiyle öğrenmesine izin verirler. Kabullenme, ayırt etme veya akıllıca eylemleri seçme kapasitemizi azaltmaz; daha ziyade bu kapasiteyi sonsuza kadar artırır.

Kabullenme hem iç hem de dış kapıları açar. İnsanlar içgüdüsel olarak sağlıklı Olanlara tepki verirler çünkü Birler onlara endişelerinin anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissettirirler. On iki adımlı toplantıların çoğu, *Huzur Duası*. İçsel gelişimi arayanların bunun üzerinde düşünmeleri iyi olur.

Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme sükunetini, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesaretini ver

“İlginç paradoks şu ki, kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde değişebiliyorum.”

CARL ROGERS

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Derinlerde, Kişiler temel niteliği hatırlarlar. *mükemmellik*. Derin bir düzeyde evrenin tam olarak olması gerektiği gibi geliştiğini biliyorlar. (Norwich'li Julian'ın meşhur sözünde olduğu gibi: “Her şey iyi olacak. Her şey iyi olacak.”) Bu mükemmellik duygusu, Sekizinci ve Dokuzuncu Tiplerde gördüğümüz bütünlük ve tamlık duygusuyla ilişkilidir. Kişi bu mükemmel birliği şu şekilde deneyimler: *bütünlük*.

Bütünlük durumunda, bütünün tüm parçaları kusursuz bir şekilde bir araya gelerek parçaların toplamından daha fazlasını yaratmıştır. Bize her durumda ve her anda tam olarak neyin gerekli olduğunu bilme yeteneğini veren derin bir huzur ve yaşam kabulü hissederiz. İster bir pencereyi temizlemek ister bir içgörüyü paylaşmak olsun, bir görevi gerçekleştirmek için ne kadar enerji gerektiğini tam olarak biliyoruz. Yaşamın içinde belli bir çaba harcamadan hareket eder ve hareket ederiz; aynı zamanda gerilime kilitlenmiş bedenlerimizle yapabileceğimizden çok daha fazlasını başarırız. Ego bilincimizdeki her şeyin çok ötesinde bir şeyin mükemmel bir şekilde ortaya çıkmasının parçası olduğumuzun doğrudan bilgisiyle güçleniyoruz.

Farkındalıkla kalmak, ilgilendiğimiz her şeyi aydınlatan son derece bilge ve anlayışlı bir zekayı açığa çıkarır. Kişiler, sabırlı bir şekilde kendini kabullenme ve açık fikirlilik sayesinde, bu niteliğin kendileri için mevcut olduğunu ve her zaman mevcut olduğunu anlayacak kadar rahatlayabildikleri zaman, olmayı arzuladıkları İlahi iradenin gerçek araçları haline gelirler.

Puanlarınızı
oklavin
on beş için
için açıklamalar

Bir yazın. Senin
sonuç şu olacak-

15 ve 75 arası.

A 0 1 1 1

yönergeler
yardımcı
keşfedin ya da
başlaman

Kişilik tipinizi
sağlamlaştırın.

- 15 Muhtemelen uyumlu bir tip değilsiniz (Bir, İki veya Altı değil).
- 15-30 Muhtemelen Tip Bir değilsiniz.
- 30-45 Büyük olasılıkla Tek sorunlarınız var veya Tip Bir ebeveyn.
- 45-60 Büyük olasılıkla Tek bileşenli bir ürününüz var.
- 60-75 Büyük ihtimalle Bir'siniz (ancak eğer düşünüyorsan yine de başka bir tür ol Bir hakkında çok dar bir şekilde).

*Büyük ihtimalle
kendilerini Beşli
olarak yanlış
tanınıyorlar,Dör
tlü ve Altılı.
Üçler, Altılar ve
Yediler büyük
olasılıkla
kendilerini
yanlışlıkla Birler
olarak tanımlarlar.*

B Ö L Ü M 8

İKİNCİ TİP: THE YARDIMCI

fedakar

AŞIK

“Aşk, sevilen kişinin, onun eyleminin nesnesi olmak koşuluyla, onun sevimli niteliklerine hayranlık duyması ve değer vermesidir.” ■

— SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

BEKÇİ

“Başkalarını sevmedikçe kendimizi sevmeyiz, kendimizi sevmedikçe başkalarını da sevmeyiz. Ancak kendimize duyduğumuz bencil sevgi, bizi başkalarını sevmekten aciz kılar.”

— THOMAS MERTON

KEYİFLİ

“Bir insanın diğerini sevmesi: belki de tüm görevlerimizin en zoru budur; diğer tüm çalışmaların hazırlıktan başka bir şey olmadığı işin nihai, son sınavı ve kanıtıdır.”

— RAINER MARIA RILKE

ETKİNLEŞTİRİCİ

“Bir şeyi sevmek onun yaşamasını istemek demektir.

— KONFÜÇYÜS

OZEL ARKADAŞ

THE RISO-HUDSON TAS

Tıp Davranış sıralayıcı

Aşağıdakilerin her birini puanlayın:
buna göre açıklamalarda
bulunmak
aşağıdaki ölçekte sizin için ne
kadar doğru veya uygulanabilir
olduğuna göre:

1 Hiç Doğru Değil

BEN....oeiuotti doğru

3Biraz Doğru

4Genel olarak doğru

5Çok doğru

Puanlama anahtarı için sayfa 150'ye
bakın.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Başkalarına olan içten ilgim, onlarla, onların umutlarıyla, hayalleriyle ve ihtiyaçlarıyla derinden ilgilenmemi sağlıyor.

Arkadaş canlısı olmak doğal geliyor: Kolayca sohbet başlatabiliyorum ve herkesle ilk isimle konuşuyorum.

Onlara biraz ilgi gösterdiğimde ve onları cesaretlendirdiğimde insanların bana sıcak tepkiler verdiklerini gördüm.

Sokakta başıboş bir köpeği eve getirmek istemeden göremiyorum.

Düşünceli ve cömert bir insan olduğum için kendimi iyi hissediyorum.

İnsanlar için yaptığım pek çok şeyden övgü almak benim için zor ama onların bunu fark etmemesi veya umursamaması beni çok rahatsız ediyor.

Çoğu zaman başkaları için yapmam gerekenden daha fazlasını yaptığım doğrudur; çok fazla şey veriyorum ve kendimi yeterince düşünmüyorum.

Çoğu zaman kendimi insanları kazanmaya çalışırken buluyorum; özellikle de başlangıçta bana kayıtsız görünüyorlarsa.

Arkadaşlarımı ve “geniş ailemi” ağırlamaktan ve ağırlamaktan özel bir keyif alıyorum.

Sıcak ve destekleyici olabilirim ama içimde başkalarının düşündüğünden daha fazla çelik var..

İnsanlara olan duygularımı çoğu kişiden daha açık bir şekilde ifade edebiliyorum.

Değer verdiğim insanların başına neler geldiğini öğrenmek için özel çaba gösteririm.

Kendimi “kırık kalplerin şifacısı” gibi görüyorum.

Başkalarının ihtiyaçlarını ve çıkarlarını kendimin önüne

İnsanların hoş karşılandıklarını ve takdir edildiklerini hissettirmek için kendimi şaşırtmayı

İKİNCİ KİŞİLİK TİPİ: YARDIMCI

İlgili, Kişilerarası Tip:

Cömert, Gösterişli, İnsanları Memnun Eden ve Sahiplenici

Kişilik tipine İki adını verdik *Yardımcı* Çünkü bu tür insanlar ya diğer insanlara en çok yardım eden kişilerdir ya da daha az sağlıklı olduklarında en çok yatırım yapanlardır. *kendilerini görmek* kadar yardımsever. Cömert olmak ve başkaları için kendi yollarının dışına çıkmak, İkili'nin kendilerinin yaşamının en zengin, en anlamlı yolu olduğunu hissetmesini sağlar. Hissettikleri sevgi, ilgi ve yaptıkları gerçek iyilik, kalplerini ısıtır ve kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. İkizler hayattaki gerçekten çok iyi şeyler olarak hissettikleri şeylerle en çok ilgilenirler: aşk, yakınlık, paylaşım, aile ve arkadaşlık.

Louise, İkili olmanın verdiği mutluluğu paylaşan bir papaz.

Başka bir tür olmayı hayal edemiyorum ve başka bir tür olmayı da istemem. İnsanların hayatlarına karışmayı seviyorum. Şefkatli, şefkatli, besleyici hissetmeyi seviyorum. Yemek yapmayı ve ev işlerini severim. Herkesin bana kendisi hakkında her şeyi anlatabileceğine ve onları sevebileceğine dair güveni seviyorum ve kendimle gerçekten gurur duyuyorum ve insanlarla oldukları yerde birlikte olabildiğim için kendimi seviyorum. İnsanları, evcil hayvanları ve eşyaları gerçekten sevebilirim ve seviyorum. Ve ben harika bir aşçıyım!

İkizler sağlıklı ve dengede olduklarında gerçekten sevgi dolu, yardımsever, cömert ve düşünceli olurlar. Arıların bala kapıldığı gibi insanlar da onlara çekilir. Sağlıklı İkiler kalplerinin ısıltısıyla başkalarını ısıtırlar. Takdir ve ilgileriyle başkalarını canlandırır, insanların kendilerinde daha önce fark etmedikleri olumlu nitelikleri görmelerine yardımcı olurlar. Kısacası, sağlıklı İkizler, herkesin sahip olmayı dilediği iyi ebeveynin vücut bulmuş halidir: Onları oldukları gibi gören, onları büyük bir şefkatle anlayan, sonsuz bir sabırla yardım eden ve cesaretlendiren ve her zaman yardım etmeye hazır olan biri - bunu bilerek. tam olarak nasıl ve ne zaman bırakılacağı. Sağlıklı İkili kalplerimizi açar çünkü onların kalpleri zaten çok açıktır. Bize daha derin ve zengin insan olmanın yolunu gösteriyorlar.

Louise şöyle devam ediyor:

Bütün işlerim insanlara yardım etmek etrafında dönüyordu. Ben çocuklara karşı duyarlı olmayı ve onların iyi bir başlangıç yapmalarına yardımcı olmayı isteyen bir öğretmendim. Bazı mahallelerde dini eğitim müdürüydüm. Eğer insanlar manevi yaşamı öğrenirlerse,

- TEMEL KORKU: Sadece kendileri için seilmeyen ve istenmeyen olmaktan
- TEMEL ARZU: **Sevildiğini hissetmek**
- SÜPERGO MESAJI: “Başkaları tarafından seviliyorsanız ve onlara yakınsanız ivisinizdir va da

İnsanları önemsiyorum. ”

daha mutlu... .Hayatımın en önemli kısmı manevi hayatımdır. On yıl boyunca dini bir topluluktaydım. Eski bir rahiple evlendim ve ikimiz de birlikte yaşamımızın temelini maneviyatımız oluşturuyor.

Bununla birlikte, İkililerin iç gelişimi gölge tarafları nedeniyle sınırlı olabilir: gurur, kendini kandırma, başkalarının hayatlarına aşırı karışma eğilimi ve kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarını manipüle etme eğilimi. Dönüşümsel çalışma içimizdeki karanlık yerlere gitmeyi gerektirir ve bu, kendisini yalnızca en olumlu, en parlak terimlerle görmeyi tercih eden İkilinin kişilik yapısının doğasına tamamen aykırıdır.

Belki de İkili, Üçlü ve Dörtlülerin içsel çalışmalarında karşılaştıkları en büyük engel, onların temelinde yatan Üçlü korkusuyla yüzleşmek zorunda olmaktır.*değersizlik*.Görünüşte her üç tip de kendilerinin değersiz olduklarından korkarlar ve bu nedenle başkalarının sevgisini ve kabulünü kazanmak için sıra dışı olmaları veya olağanüstü şeyler yapmaları gerekir. Ortalama ile sağlıklı Düzeylerde İkiler, tamamen cömert ve bencil olmayan ve kendileri için herhangi bir kazanç istemeyen sahte bir imaj sergilerler, oysa aslında çok büyük beklentilere ve kabul edilmemiş duygusal ihtiyaçlara sahip olabilirler.

Ortalama-sağlıksız İkili*Süperegolarının kendilerini başkaları için feda etme taleplerine itaat ederek değerlerinin onaylanmasını ararlar*.Sevgi almak istiyorlarsa her zaman başkalarını ilk sıraya koymaları, sevgi dolu ve bencil olmayan olmaları gerektiğine inanırlar. Sorun şu ki, başkalarını ilk sıraya koymak İkilileri gizlice kızdırır ve kırgın hale getirir; bu duyguları bastırmak veya inkar etmek için çok çalışırlar. Bununla birlikte, duygular sonunda çeşitli şekillerde patlak verir, İkililerin ilişkilerini bozar ve ortalama ile sağlıklı İkililerin kendileri ve aşklarının derinliği hakkındaki iddialarının çoğunun gerçek olmadığını ortaya çıkarır.

Ancak sağlıklı aralıkta tablo tamamen farklıdır. Benim (Don'un) anneannem örnek bir İkiliydi. İkinci Dünya Savaşı sırasında, Biloxi, Mississippi'deki Keisler Hava Kuvvetleri Üssü'nün yarısı gibi görünen bir yerde "Anne"ydi, erkek çocukları besliyor, evinin evden uzakta bir ev olarak kullanılmasına izin veriyor, yalnız veya yalnız olan herkese tavsiye ve teselli veriyordu. savaşa girmekten korkuyor. Kendisi ve kocası zengin olmasalar ve iki ergenlik çağında çocukları olmasına rağmen, askerler için fazladan yemek pişiriyor, geceleri onları yerleştiriyor ve üniformalarının tüm düğmelerinin açık ve iyi basılmış olmasını sağlıyordu. Seksenli yaşlarına kadar yaşadı ve o yılları hayatının en mutlu ve en tatmin edici yılları olarak hatırladı - muhtemelen sağlıklı İki kapasitesinin bu kadar tam ve zengin bir şekilde meşgul olması nedeniyle.

ÇOCUKLUK DESENİ

İkililer çocuklukları boyunca üç şeye inanmaya başlarlar. Birincisi, diğer insanların ihtiyaçlarını kendilerinin önüne koymaları gerekir; ikincisi, almak için vermeleri gerektiği; ve üçüncüsü, yapmaları gerekenler *para kazanmak*. Başkalarının sevgisinde bir yer vardır çünkü sevgi öylece verilmez. onlara. Sevilmenin yolunun, kendi ihtiyaçlarını bastırmak ve başkalarının ihtiyaçlarıyla ilgilenmek, sevilme ve istenme çabasıyla tüm ilgiyi diğerlerinin üzerine yöneltmek olduğunu düşünüyorlardı. Çocukluk ortamları işlevsiz olduğu ölçüde, kendi ihtiyaçlarını kabul etmenin bir tür bencillik olduğunu ve süperegoları tarafından kesinlikle yasaklandığını da öğrendiler. ("İyi insanların ihtiyaçları yoktur. Kendinize çok fazla zaman ayırmak bencilliktir.")

Böylece İkililer aile sistemi içinde çalışmayı öğrendiler. *ve sonraki tüm ilişkilerde-* herkese yardım eden, özverili bir arkadaş, memnun edici ve ilgi ve şefkat veren biri olarak. Genç İkililer, kardeşlerine bakarak, ev işi yaparak ya da çeşitli şekillerde ebeveynlerine bakarak ailede kendilerine bir yer edinmiş olabilirler. Kendilerini feda ettiklerinde her ne denirse ödüllendirileceklerine inanmaya derinden şartlanmışlardır. Aşkonların aile sisteminde.

Uzman bir eğitimci ve yönetici olan Lois, iki çocuğun hissettiği yük duygusunun bir kısmını paylaşıyor.

Kendimi bildim bileli ailemdeki diğer insanlara bakmanın benim işim olduğunu hissediyordum. Annemin ve babamın streslerini hafifletmelerine yardım etmem gerektiğini hissettim. Altı çocuğun ikinci büyüğüyüm. Benden on bir yaş küçük olan ikiz kız kardeşlerime ben baktım. Her şeyin bana bağlı olduğunu hissettiğim birçok zamanı hatırlıyorum. Çocukluğumun en büyük kısmını, hayattaki her zaman bunalmış görünen anneme yardım etmek için yemek pişirmeye, temizlik yapmaya ve çamaşır yıkamaya harcadım.

Ancak bu yönelim İkililer için büyük bir sorun yaratır. Yetiştirici rolüyle tam olarak özdeşleşmek ve bu rolün onlar için yarattığı olumlu duyguları sürdürmek için, İkililerin kendi ihtiyaçlarını, acılarını ve kendinden şüphe etmelerini derinden bastırmaları gerekir. Bu bastırma meydana geldiğinde, İkililer kendi ihtiyaçlarını ve acılarını kabul etmekte giderek daha fazla zorluk çekerler ve başkalarında gördükleri ihtiyaçlara ve acıya otomatik olarak çekilirler. Derin bir psikolojik düzeyde, İkililer kendilerinde tam olarak kabul edemedikleri acıları başkalarında düzeltmeye çalışırlar.

Maggie, hayatını müşterilerinin çocukluk yaralarını iyileştirmelerine yardım etmeye adanmış yetenekli bir terapisttir. Burada kendinden erken vazgeçiş hakkında canlı bir şekilde konuşuyor..

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin-nedenkişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve tipin yetişkin ilişkileri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlıyor.

Birinci sınıf için okula gittiğim ilk gün, birçok çocuğun oyun alanında oynadığını gördüm. Bağıyor, çığlık atıyor, itiyor ve koşuyorlardı. Çocukların yanında olmaya alışkın olmadığım için cehenneme düştüğümü hissettim ve bu çocuklar bana çok “kontrolden çıkmış” gibi göründüler. Ne yapmalı? Oyun bahçesinin karşısında küçük bir kız gördüm. Ağlıyordu. çok sert Dağınık görünüyordu ve saçları darmadağındı.

Ayakkabıları bağlı değildi. Yardıma ihtiyacı vardı! Bingo, ona doğru ilerledim, kollarımı ona doladım ve endişelenmemesini, onunla ilgileneceğimi söyledim. Bu anlık bir karşılıklı bağımlılıktı. Kendime güvendiğimi ve ihtiyaç duyduğumu hissettim. Ne kadar korktuğumu ve diğer çocuğun nasıl benim aynam olduğunu fark etmem yıllar alacaktı.

Bu iç dinamik göz önüne alındığında, İkiler, başkalarına odaklanarak, onları memnun etmek ve onlara yardım etmek için çok çalışarak olumsuz duygularıyla başa çıkmayı öğrenirler. Ancak geçmişleri ne kadar işlevsizse, reddedilmeyi o kadar çok bekleyecekler ve olumlu bir yanıt alma konusunda o kadar çaresiz kalacaklar. Sonuçta sevdiklerine dair bir işaret, bir işaret almak için neredeyse her şeyi yaparlar.

KANAT ALT TÜRLERİ

A

Örnekler

Rahibe	Teresa
Eleanor	Roosevelt
Desmond	Tutu Danny
Thomas	Ann Landers
Barbara	Bush Lewis
Carroll	Florence
Nightingale	Albert
Schweitzer	

TEK KANATLI İKİSİ: HİZMETÇİ

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar, kişisel iyilik ve özverili hizmet peşinde koşarken, sıcaklığı amacın ciddiyeti ile birleştirirler. Bir'in ahlakı ile İki'nin empatisinin birleşimi, insanın acısını dindirmeye yönelik güçlü bir arzuya yol açar. Bu insanlar genellikle başkalarının genellikle kaçındığı nankör ve gösterişsiz görevleri üstlenmeye istekli olan İyi Samiriyeliler'dir. Diğer alt türe göre daha ciddi görüşlüler, daha açık bakıcılardır ve sıklıkla öğretmenlik, kamu hizmetinde, şifacılık mesleklerinde, bakanlıkta ve haklarından mahrum edilmiş veya fiziksel ya da zihinsel engelli kişilerle çalışırken bulunurlar.

*Ortalama*Bu alt tipteki insanlar kendilerini “bencil” tutum ve duygularıyla mücadele etmek zorunda hissederler: Başkalarının refahından kendilerini sorumlu hissederler ve tipik olarak kendilerine karşı saygılı, doğru ve sert davranırlar. Duygusalırlar ancak dikkati kendi üzerlerine çekme konusunda kendilerini tuhaf hissettikleri için duygusal ifadelerinde gergin olma eğilimindedirler. Arka planda çalışmayı tercih ediyorlar ama başkalarının hayatlarında kendilerini önemli hissetmek istiyorlar. Tek Kanatlı İkizler, duygusal ihtiyaçları ile ilkeleri arasında çatışmalar hissederler ve bu da onları çoğu zaman ahlaki veya dini öğretilere katılmaya yönlendirir. Son derece özeleştiri yapabilirler ve sağlıklarını ihmal edebilirler, kişisel ihtiyaçlarını inkar edebilirler ve şehit rolü oynama eğiliminde olabilirler.

ÜÇ KANATLI İKİSİ: EV SAHİBİ/HOSTES

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar daha dışa dönüktürler; kişisel bağ kurarak ve başkalarının kendilerini iyi hissetmelerini sağlayarak sevgiyi ararlar. Üç Kanatlı İki kişinin özsaygısı, başkalarına hizmet kalitesinden ziyade kişisel niteliklere bağlıdır. Sosyal ve konuşkandırlar, çekicidirler ve uyum sağlayabilirler ve çok fazla "kişilik"e sahip oldukları kanıtlanmıştır. Sahip oldukları her türlü yetenek ve kaynağı arkadaşlarına ve ailelerine - yemek pişirmeyi, eğlendirmeyi, şarkı söylemeyi ve dinlemeyi - bahşetmekten hoşlanırlar; bunların hepsi içsel zenginliklerini paylaşmanın bir yoludur.

*Ortalama*Bu alt tipteki insanlar, odaklanmış ve hırslı olmalarına rağmen arkadaş canlısı ve iyi huyludurlar. Genellikle açık bir şekilde ilgilenmezler; çoğunlukla arkadaşlıklarının ve ilgilerinin kalitesinin başkalarına yeterli bir hediye olduğunu düşünürler. Bu alt tipteki insanlarda baştan çıkarıcı bir yön olabileceği gibi, ilişkilere daha fazla odaklanma, aşırı dostluk, abartılı duygusallık ve histrionik gösteriler de olabilir; bu, Üç'ün kabul edilme arzusunun İki'nin yakınlık dürtüsüyle harmanlanmasının sonucudur. Tek Kanatlı İkiliye göre daha az ciddi ve daha çok görev odaklı olan bu kişilerin, kendilerini sorgulama ve özeleştirme yapma olasılıkları da daha azdır. Bu alt tipteki kişiler ne istediklerini doğrudan söylerler ve sağladıkları hizmetlere dikkat çekerler. Kendini beğenmiş, kibirli ve bazen kibirli olabilirler.

Örnekler

Luciano Pavarotti
Sammy Davis Jr.
Sally Jesse Raphael
Arsenio Salome
Anne Meara Jack
Paar Anne Jackson
Delta Burke Merv
Griffin John Denver

İKİDE KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

Yetki. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma İkili, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanırken kendi Kendini Koruma içgüdülerini bastırır. Onlar, kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek insanlar için kendilerini yıpratma olasılıkları en yüksek olan, çoğu zaman kendilerine yeterli dinlenme ve zaman ayıramayan İçgüdüsel Varyantlardır. Genellikle yemek yapmaktan veya eğlenmekten hoşlanırlar, ancak kendileri iyi yemek yiyemeyebilir veya ev sahipliği yaptıkları etkinliklerin tadını çıkarmalarına izin vermeyebilirler. Ancak bilinçaltında, başkalarının İki'nin kendi Kendini Koruma ihtiyaçlarını karşılamasını beklerler, ancak nadiren doğrudan yardım isteyebilirler. Bu nedenle özellikle şehitlik duygusuna yatkındırlar. Başkalarının hizmetlerinden dolayı kendilerine "borçlu" olduklarını hissederler, sanki "Başkaları için ne kadar çok şey yaptığımdan dolayı ihtiyacım olan her şeyi almaya hakkım var" der gibi.

Kaygıları arttıkça, Kendini Koruma İkili ihtiyaçlarını karşılamadan daha dolaylı yollarını bulmak zorunda kalırlar. Aynı zamanda, Kendini Koruma içgüdüleri, duygularını ve dürtülerini bastırma eğilimi nedeniyle çarpık hale gelir. Dahası, Kendini Koruma İkili kendilerini önemli hissederler, fedakarlıklarından gurur duyarlar ve giderek artan bir şekilde, yaptıklarının karşılığını alacağını düşündükleri her seve kendilerini

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



cefa. Özel ayrıcalıklar ve fedakarlıklarının geri ödenmesi talepleri, aşırı yeme ve saldırgan duyguları bastırmak için ilaç tedavisi ile bir arada var oluyor. Sorunlarının inkar edilmesi şikayetlerle dönüşümlü olarak yapılıyor. Ya “/yardıma ihtiyacım yok” ya da “Kimse fark etmiyor-Benimihitiyacı var.” İhtiyaçlarının karşılanması için giderek daha fazla başkalarının duygusal manipülasyonuna (suçluluk hissi) güveniyorlar.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma İkilileri, sanrısız bir öz-önem duygusu ve kendi fiziksel sağlıklarını büyük ihmal veya suiistimal etme tuzağına düşerler. Besin takıntıları, tıbbi semptom ve sendromlar, somatik bozukluklar ve hipokondri de yaygındır. Ancak duygusal ihtiyaçların veya saldırgan duyguların bastırılması gerçek sağlık sorunlarına yol açabilir.

İKİDEKİ SOSYAL İÇGÜDÜ

Herkesin Dostu. Ortalama aralıkta, Sosyal içgüdü, kendisini sosyal çevrelerindeki herkes tarafından beğenilme ve onaylanma yönündeki güçlü bir arzu olarak İkili'de ifade eder. Onlar (Yediler gibi) genellikle yoğun bir sosyal takvime sahiptirler ve insanları tanıştırmaktan, ağ kurmaktan ve buluşmalara ev sahipliği yapmaktan hoşlanırlar. Diğerleri ise neredeyse herkesle aynı isimle anılıyor gibi görünmelerine şaşırıyorlar. Sosyal arenalarının merkezi, merkezi olmayı seviyorlar. Sosyal İkililerin fark edilmeye, insanlar tarafından hatırlanmaya güçlü bir ihtiyaçları vardır ve dışlanma ya da gözden kaçırılma korkusuyla hareket ederler.

Sevgi ve ilgi ihtiyaçları arttıkça, popülerlik yoluyla veya gruplarında başarılı veya özellikle değer verilen kişilerle daha yakın temas kurarak onaylanma arayışına girerler. Sosyal İkililerin pekala kendilerine ait hırsları olabilir, ancak bunlar çoğunlukla bilinçsiz ve dolaylıdır. Böylece başarılı gördükleri kişilerin vazgeçilmez destekçisi olmak için sıklıkla manevra yaparlar: "Sen benim sırtımı kaşı, ben de seninkini kaşıyayım." Sosyal çekicilikleri konusunda güvensizlerse, değerlerini artıracak ve sunacakları daha çok şey olacak (örneğin psişik olmak) yetenekler geliştirebilirler. Manevi, mali veya tıbbi tavsiyeler vererek ve aynı zamanda isim vererek insanları etkilemeye çalışıyorlar. İkincisi sıklıkla başlarını belaya sokar, çünkü başkalarının önemli insanlarla arkadaş olduklarını bilmelerini sağlama arzuları çoğu zaman onların patavatsız olmalarına ve sırlarını açığa vurmalarına yol açar. Ortalamanın altında olan İkiler, aynı zamanda sevdikleri kişiler için de hayal kırıklığı yaratabilirler çünkü kendilerini çok çeşitli sosyal temaslara dağıtma eğilimindedirler ve bunlardan hiçbirine gerçek anlamda ilgi göstermezler. En ufak bir onay ve ilgi gösteren herkesin peşine düşebilirler.

Sağlıksız aralıkta, Sosyal İkililer son derece kibirli davranabilir, sürekli olarak "iyi işlere" dikkat çekebilir ve onların lehine seslenebilir: "Ben olmasaydım nerede olurdun?" Benzer şekilde, onlar da

Değer verdikleri diğerlerini ortalıkta ve borçlu durumda tutmak için onların kötülüklerini veya işlevsizliklerini örtbas eden klasik kolaylaştırıcılar haline gelirler.

İKİDE CİNSEL DÜŞGÜDÜ

Yakınlık Arzusu. Ortalama aralıkta, Cinsel İkiler Enneagram'ın gerçek yakınlık bağımılarıdır. Hem duygusal hem de fiziksel olarak başkalarına yaklaşmaya yönelirler. Cinsel İkiler, kendilerine çekici gelen insanları kazanmayı severler, özellikle de bu insanlar bir zorluk çıkarıyorsa veya başlangıçta ilgisiz görünüyorsa. Eğer Sosyal İkiler herkesin arkadaşı olmak istiyorsa, Cinsel İkiler bir kişinin en iyi arkadaşı olmak isterler: Birkaç kişiye odaklanırlar ve kendilerini arkadaşlarının bir numaralı yakını, en yakın sırdaşı olarak görmekten hoşlanırlar. Cinsel İkiler diğerleriyle özel vakit geçirmekten, sırları paylaşmaktan ve "ilişki" hakkında konuşmaktan hoşlanırlar. Partnerleri tarafından hangi konulara değer verildiğini öğrenmekten hoşlanırlar ve hatta daha yakın olabilmek için onlar hakkında araştırma bile yapabilirler. ("Vay canına, ben de kırklı yılların Sinatra kayıtlarını dinliyordum!")

Kelimebaştan çıkarıcı genellikle genel olarak İkiler ile ilişkilendirilir, ancak çoğunlukla Cinsel İkiler için geçerlidir. Dokuz türün tümü kendi tarzlarında baştan çıkarıcı olabilir. Cinsel İkiler öncelikle diğerlerine çok fazla ilgi göstererek baştan çıkarırlar. Onları yakınlaştırmak için diğerlerinin sorunları hakkında konuşmayı teklif ediyorlar. Açık cinsel aktivite de resmin bir parçası olabilir, ancak bu her zaman bilinçli değildir.

Cinsel İkilerin arzu edilirlilikleriyle ilgili kaygıları arttıkça, *izlemek* diğeri. Peşlerinden gitmek için fazladan çaba göstermezlerse, başkalarının kendileriyle vakit geçirmeyeceği korkusuna kapılırlar. Daha düşük ortalamalı Cinsel İkiler giderek daha ısrarcı ve talepkar hale gelir ve hayırı yanıt olarak kabul edemezler. Birbirlerinin sevgisine sahip olsalar bile yeterince yaklaşamadıklarını hissederler. Sosyal İkiler ağ kurmayı ve insanları birbirleriyle tanıştırmayı severken, Cinsel İkiler birbirlerini keşfedip İkiliyi ilişkiden koparmasınlar diye arkadaşlarını ayrı tutmak isterler.

Sağlıksız aralıkta. Cinsel İkiler aşırı derecede kıskanç, sahiplenici ve havada asılı kalırlar; arzuladıkları kişiyi gözden uzak tutmaktan ya da telefonun ulaşamayacağı yere bırakmaktan korkarlar. Öteki hakkında takıntılı olmaya başlayabilirler, kompülsif olarak "kontrol edebilirler"/reddedilmeyi kabul edemezler, hatta arzularının nesnesinden gelen yetersiz yanıtları bile kabul edebilirler. Romantik olarak takıntılı oldukları kişiyi gizlice takip edebilir veya tekliflerini reddedemeyenleri avlayabilirler.

Anahtar terimler:

H C **Seviye 1** *Kendini Besleyen Koşulsuz olarak sevgi dolu*

L T **Seviye 2** *Empatik Önemseme*

H e **Seviye 3** *Destekleyici Vernek*

A V e R **Seviye 5** *İyi Niyetli Hoş insanlar İyelik Müdahaleci*

G e **Seviye 6** *Kendini Önemseyen Zorba*

İkizler kendilerine bakmalarına izin verilmediği inancını bırakırlar. Böylece kendi duygularına ve ihtiyaçlarına sahip çıkabilirler ve başkalarını hiçbir beklenti olmadan sevmekte özgür olurlar. Aynı zamanda Temel Arzularına da ulaşırlar ve özgürleşmiş İkiler kendilerine ve başkalarına karşı koşulsuz sevgiyi deneyimlerler. Neşeli, zarif ve alçakgönüllüdürler.

İkiler, Temel Korkularına karşı bir savunma olarak sevgi dolu bir ilgiyle başkalarının duygularına odaklanırlar. Kişisel imaj: "Sevgi dolu, düşünceli ve özveriliyim."

İkiler, yaptıkları her şeyin yeterli olmadığından korkmaya başlarlar; diğer insanlar onları etrafta gerçekten istemezler. Başkalarına daha yakın olmak ve başkalarının onları sevdiğinden emin olmak isterler. İkizler arkadaşlıklar kurmaya ve insanları memnun ederek, iltifat ederek ve destekleyerek onları kazanmaya çalışırlar.

İkizler, sevdikleri insanların başka birini kendilerinden daha çok seveceğinden endişelenirler, bu yüzden kendilerine ihtiyaç duyulmasını isterler. Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyarak insanlar üzerinde hak iddia etmeye çalışırlar. Gururlu ama muhtaçtırlar, diğerlerini gözlerinin önünden ayırmak istemezler.

sen N H **Seviye 7** *Kaydetmek Kendini Haklayan Manipülatif*

! İkiler insanları uzaklaştırdıklarından korkarlar ve bu doğru olabilir. İkiler kendi imajlarına göre, başkalarını "bencil" olarak görerek davranışlarını rasyonelleştirirler. "Manipülatif" bencil kördür." Sevginin yerine acımayı ortaya çıkarmaya ve başkalarını mutsuz etmeye çalışırlar.

Seviye 8 *Yetkili Zorlayıcı*

! İkilerini engellemek için üzerlerine asılırlar.,

H e **Seviye 9**

İkizler aşk konusunda o kadar çaresiz hale gelmişlerdir ki takıntılı bir şekilde aşkın peşinden koşmaya başlarlar. Çok fazla acı çektikleri için istedikleri her şeyi almaya hakları olduğunu düşünürler ve şefkat ihtiyacını pervasızca yerine getirebilirler.

İkililerin çoğu hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı altta yatan alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak

THEBÜYÜMEDE İKİ ZORLUK

İKİNCİ TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: "İNSANLARI MEMNUN EDEN"

Gördüğümüz gibi, İkiler çok cömert olma eğilimindedirler, ancak aynı zamanda başkalarının kendilerine olan sevgisi konusunda güvensizliklerin kurbanı olma eğilimindedirler. Başkaları için yaptıkları iyiliğin yeterli olmadığından korkmaya başlarsa, "insanları memnun etme" işine kapılmaya başlayabilirler; insanların kendilerini sevmesini sağlayacak söyleyecek ve yapacak şeyler aramaya başlayabilirler. Bu şekilde hareket eden İkizler için insanlara yaklaşımaya direnmek veya başkalarının kendi duygu ve deneyimlerini yaşamalarına izin vermek çok zordur. İleriye doğru koşma ve neredeyse diğer kişiyi yutma eğilimindedirler.

İnsanları memnun etmek, zoraki bir dostluktan, başkalarının refahı konusunda aşırı kaygılı olmaya, aşırı cömert olmaya, başkalarını utanmadan pohpohlamaya kadar pek çok biçim alabilir. Dahası, İkiler insanlarla ayırım gözetmeden bağlantı kurmaya, postacının en iyi arkadaşı olmaya ve neredeyse mahalledeki tüm çocukları evlat edinmeye mecbur hissediyorlar çünkü özgüvenleri başkalarına yakın olmaya bağlı. İkili, kendi kalplerindeki boşluğu başkasının olumlu duygularıyla doldurmaya çalışır. Çoğu ego projesi gibi bu strateji de başarısızlığa mahkumdur.

İkililer, eğer bu kadar cömert ve destekleyici olmayı bırakırlarsa, içten içe başkalarının kendilerine yakın olup olmayacağından emin değiller. Böylece, insanlar nazik davranışlarını kabul etse de İkililerin kalpleri dokunulmaz. Takdir, onların altında yatan değersizlik duygularını iyileştirmez. Ayrıca, bir düzeyde başkaları ortalama İki'nin "cömertliğinin" gizli bir gündemi olduğunu biliyor. Bu, zamanla diğerlerinin birbirlerinden uzaklaşmasına ve sonuçta İkilin tekliflerini reddetmelerine neden olabilir.

Kırklı yaşlarında evli bir yazar olan Rich, bu davranışın ardındaki acıyı

"herkesin beğenmesini sağlayabilir"

Dört ya da beş yaşlarındaydım ve benimle pek ilgisi olmamasına rağmen benden bir blok ötede yaşayan küçük bir kızla arkadaş olmak istiyordum. En sevdiğim oyuncaklarımdan biri olan kurmalı küçük bir lokomotifim vardı ve benden hoşlansın diye onu ona hediye etmeyi düşündüm. Bir öğleden sonra lokomotifini evine getirdim ve onu verandasında oynarken buldum. Ama tam ona vermek üzereyken, (kelimesini bilmeden) ona rüşvet verdiğimi fark ettim. Yine de bunun benim için gerçek bir mücadele olduğunu hatırlıyorum.

içimdeki her şey beni sevmesi ve arkadaşım olması için bunu ona vermek istiyordu.

İNSANLARI KAZANMAK

İçsel Çalışma Günlüğünüzün bir sayfasını insanları memnun etme yöntemleriniz hakkında notlar almaya ayırın. Sizden hoşlanmalarını sağlamak için başkalarını pohpohlama eğiliminde misiniz? Para mı veriyorsunuz yoksa özel iyilikler mi yapıyorsunuz? Ne kadar incelikli olduğunuzu düşünürseniz düşünün, başkaları için yaptıklarınıza nasıl dikkat çekersiniz? Kendinizi, insanları memnun etme derecenizi inkar ederken veya haklı çıkarırken mi buluyorsunuz? Gurur duyduğunuz veya utandığınız bir şey mi? Başkaları sizi bu konuda çağırsa nasıl tepki verirsiniz? Bunları düşünürken nasıl hissediyorsunuz? Durum tersine döndüğünde ve diğerleri sizi pohpohladığında ya da memnun etmeye çalıştığında nasıl hissediyorsunuz?

Sosyal Rol: Özel Arkadaş

Ortalama İkiler kendilerini Özel Arkadaş veya Sırdaş olarak tanımlamaya başlarlar. Başkalarının onları en iyi arkadaşları olarak görmesini isterler⁷.ve onlardan tavsiye almak ve özel sırları ve deneyimleri paylaşmak için onları aramak...

*Harika değil mi
yakınız.*

macies. Ailelerinin ve arkadaşlarının hayatında özel bir yere sahip olmak ve kşimdi onlar hakkında ayrıcalıklı bilgiler - küçük şeyler kimsenin bilmediği bu yakınlıklarının “kanıtı” haline gelir. Ortalama İkiler, yeni arkadaşlar edinmek ve eski arkadaşlarla iletişim halinde olmak için önemli miktarda zaman harcarlar. Her şey hakkında bilgilendirilmek ve tüm önemli kararlarda kendilerine danışılmak isterler.

İkiler aynı zamanda arkadaşlarıyla ne kadar yakın olduklarını ilişki dışındaki diğer kişilerin de bilmesini isterler, bu nedenle yakınlıklarını duyurmak için sıklıkla dedikodu yaparlar ve ayrıcalıklı bilgilerden küçük küçük parçalar bırakmaya başlayabilirler. Dedikodu yapmak, İkilerin başkaları için ne kadar endişelendiğini de gösterebilir. (“Jack ve Mary yine evlilik sorunları yaşıyor. Zavallı Jack'in de ofiste durumu pek iyi değil.”)

İkiler aynı zamanda yolları bulmaya da çok fazla enerji harcarlar.*başkalarına getirecek daha fazla şeye sahip olmanın*kendi dini gelenekleri içinde maneviyat gibi ilgi alanlarının peşinde koşarak. Tarot kartı okuma, masaj, enerjik şifa, beslenme bilgileri, yemek pişirme, çocuk bakımı bilgileri ve el sanatları, hizmet etmenin ve insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamanın yollarıdır.*ve İki hakkında.*İkizler, eğer bir tür manevi güce veya yeteneğe sahiplerse (örneğin, aura okumak veya başkalarına Kutsal Ayınlar vermek gibi), o zaman başkalarının bunları her zaman isteyeceğini hissederler.

ONLAR MİGERÇEKTENBENİM GİBİ?

Başkalarıyla bağlantılarınızı sağlamak için kişisel olarak neler yaptığınıza dikkat edin. Ekstra hizmet veriyor musunuz? İlişkiniz hakkında çok mu konuşuyorsunuz? Çok fazla güvenceye mi ihtiyacınız var? Kendinizi birine yaklaşıma ihtiyacı hissederseniz durun ve üç derin nefes alın. Duruşunuza dikkat edin. Ardından kişiyle konuşmaya devam edin.

Gurur, Dalkavukluk,ve Kişisel Memnuniyet

Ego kendisini başkalarının hayatındaki sevginin ve değerın kaynağı olarak görmeye çalıştığında sonuç şu olur:*gurur*,İkisinin Tutkusu veya "Büyük Günahı". ("Eğer olmasaydı*Ben*,nerede olurdun?") Gerçek sevgi ve değer, Temel doğamızın bir parçasıdır ve kalplerimizle gerçekten bağlantı kurduğumuzda kendiliğinden ortaya çıkar. Doğamızın bu yönüyle temasa geçmediğimizde kendimizi boş ve değersiz hissederiz ve gurur, bu acı verici duyguları örtbas etmeye yönelik bir ego stratejisidir.

Gurur sıklıkla kendini şu şekillerde ifade eder:*dalkavukluk*.Gururun etkisi altındaki iki kişi, başkalarına iltifat etme zorunluluğu hisseder, ancak bu olumlu ilginin kendilerine de geri dönmesi yönünde bilinçsiz bir arzu duyarlar. Başkalarının da ne kadar cömert ve sevgi dolu olduklarını görmelerini ve onları aynı şekilde kabul etmelerini umarlar. İkiler ne kadar güvensiz olursa, kendilerine teşekkür edilecekleri, takdir edilecekleri ve kendilerinin pohpohlanacağı umuduyla başkalarını o kadar pohpohlama eğilimindedirler.

Her tür için gurur, kendi acımızı kabul etme ve yardım isteme konusundaki isteksizliğimizin bir ifadesidir; kendi acımızın, boşluğumuzun ve ihtiyacımızın ciddiyetini kabul etme isteksizliğidir. Gururun bir sonucu olarak, İkiler başkalarının acılarıyla ilgilenir ama kendilerinininkileri ihmal ederler. ("Hiçbir şeye ihtiyacım yok. İyiyim! İlgilenmek için buradayım.-*Sen*.")Gurur, birisi İkisinin gerçekten de ihtiyaçları ve acıları olduğunu öne sürme cüretinde bulunduğu ortaya çıkan savunmada kendini ele verir.

Duygu Üçlüsü'ndeki diğer türler gibi, İkililerin sevgi dolu öz imajı da derin utanç, keder ve düşmanlık duygularını kapsar. Bunlar işlenmediği sürece İkiler duygularının tamamını ifade edemezler. Böylece gurur hem onları başkalarından sevgi ve ilgi görmekten alıkoyar, hem de görünüşte özverili eylemleriyle gizlenen yaraları gerçekten iyileştirmekten alıkoyar.

Sevgi Şartlarını Arıyorum

*Gibi*İkizler kendilerini daha az sevinebilir hissederler, sevildiklerini ifade eden belirli şeylere daha çok odaklanırlar. Odaklandıkları sevgi işaretleri İki ile İki arasında değişebilir ve sarılmadan sarılmaya kadar her şey olabilir.

"Erdeminin adını veya yerini
bilen, hiçbir şeyde sahip değildir."

JOHN DONNE

belirli bir ses tonu, bir iyilik için anında teşekkür almak, bir telefon çağrısı veya cinsel bir yanıt almak.

Bunlara spesifik yanıtlar diyoruz.*sevgi şartları*.Diğer kişi "Seni seviyorum" gibi belirli sözcükleri belirli bir ses tonuyla ve gözlerinde belirli bir bakışla söylemediği sürece, ortalama İkililer sevildiklerini hissetmezler. Eğer diğer kişi sevgisini İkilinin sevgi ifadesi dışında bir şekilde ifade etmeyi seçmişse,*sayılmaz*.Aslında İkiler bilinçsizce başkalarının tepkilerini yargılar ve sadece birkaç seçilmiş eylem onların süperego filtresinden geçebilir. ("Jeff merhaba dedi ve bana günümün nasıl geçtiğini sordu, ama eğer*Gerçekten*umursasaydı durup benimle kahve içerdi.") Elbette, İkililer ne kadar güvensizse, açık sevgi işaretlerini bile aşkın kanıtı olarak kabul etmeleri onlar için o kadar zor olacaktır.

Ortalama İkili, sevgi gereksinimlerinin karşılanması için onlara sevildiğini hissettirecek şeyler hakkında ipuçları verir. ("Sizin doğum gününüz on altı Ocak, değil mi? Benimki yakında yaklaşıyor.") Aşk çiçek almak anlamına geliyorsa, İkili diğer kişiye doğum gününde çiçek gönderir - onun da hatırlayıp karşılık vereceğini umarak. Ne yazık ki, "almak için verme" gibi belirgin bir unsur devreye girdi.

Sevgi şartlarına ihtiyaç duymaya mahkum olduğumuz ölçüde, bize sunulan sevginin çoğunu kaçırabiliriz. Ve İkili'nin sevgi terimleri büyük ölçüde çocukluk döneminde aşk olarak deneyimledikleri şeylerle şekillendiğinden, "aşk" olarak kabul edilen şey, çeşitli istismar biçimleri nedeniyle aşırı derecede çarpıtılabilir. Dahası, İkiler çocukluk sorunlarının bir sonucu olarak kendilerini ne kadar çok reddedilmiş hissederlerse, birinin onları gerçekten sevdiğine ikna olmaları da o kadar zor olacaktır. Sonunda, başkalarından gelen gerçekten sevgi dolu tepkiler bile yetersiz ve hatta olumsuz olarak görülecektir.

AŞKI TANIMAK

İçsel Çalışma Günlüğünüzde "Sevildiğimi nasıl bilebilirim?" sorusunu araştırın. Aşkın hayatınızda önemi nedir? Kimin aşkını arıyorsunuz? Bu kişinin/kişilerin size sevgi verdiğinin işaretleri nelerdir? Nereden biliyorsunuz ya da nasılistemeksevildiğini biliyor musun?

Yakınlık ve Sınırların Kaybı

Onay vermek, iltifat etmek, alkışlamak ve dalkavukluk yapmak başkaları için baştan çıkarıcı olabilir ve ortalama İkililer bunu bilir. Olumlu ilginin gücünü ve çoğu insanın buna ne kadar aç olduğunu biliyorlar. Başkalarına ilgi gösterme ve ilgi gösterme konusundaki isteklilikleri,

çoğu insan için beklenmedik ve alışılmadık bir yakınlığa hızla ulaşır. Çoğu zaman başkaları hiçbir uyarıda bulunmadan kendilerini İkili bir ilişki içinde bulurlar ve yanıt vermeleri beklenir. Eğer ikisi sağlıklıysa diğeri her şekilde tepki vermekte özgürdür; ancak İkiler giderek daha fazla muhtaç hale geldikçe, başkalarının belirli şekillerde tepki vermesini beklerler.

Ortalama İkiler, yakınlık arzuladıkları kişilerle fiziksel olarak yakın olmak isterler. Bilinçsizce sarırlar ve öpüşürler.

Kolu bir omuza dolamak ya da kolu takdirle sıkmak..

Çoğunlukla vücut dillerine, konuşmalarına ve tavırlarına çok aşina olma tehlikesiyle karşı karşıyadırlar; bu, ofiste veya diğer sosyal ortamlarda kolayca yanlış anlaşılabilir bir şeydir.

Bir ilişki kurmaya ne kadar kararlı olurlarsa, İkiler sınırları tanımakta o kadar zorluk çekerler. Eskiden sorabilirler "*Hayır'ı kabul etmeyeceğim*" Birinin mali durumu, sağlığı ve cinsiyeti hakkında son derece kişisel sorular

cevap."

hayat. Ayrıca istenmeyen tavsiye ve görüşler de sunabilirler. ("Mary sizin için doğru kız değil.") Başkalarının özel ihtiyaçları veya zorlukları yoksa, İkiler bunları genellikle gereksiz ve işe yaramaz yollarla yaratmaya başlayabilir. ("Cumartesi günü gelip seni markete götüreceğim, sonra geri gelip evini birlikte temizleyeceğiz, sonra da sinemaya gideceğiz.") Başkaları izinsiz girildiğini hissettikleri için geri çekilirlerse , İkiler genellikle ilgilerini iki katına çıkararak tepki verirler.

Müdahalecilikleri cinsel imalara sahip olabilir. Sosyal ve Cinsel İçgüdüsel Varyantlar, diğer kişi bu tür bir etkileşimi istese de istemese de, duygusal ve cinsel ihtiyaçlarını oldukça açık ve güçlü bir şekilde bildirebilirler. Bunun daha masum ama yine de sorun yaratan bir yönü, "havada asılı kalma" ve başkalarını takip etme eğilimleridir, hatta banyoya veya giyinme odasına kadar. ("Kapıyı neden kapattınız?") Tabii ki, bu tür şeyler genellikle başkalarını uzaklaştırma gibi istenmeyen bir etkiye sahiptir.

İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI—DENGİ BULMAK

İnsanlara sizden ne istediklerini sormayı unutmayın *vene yaparlar*İhtiyaç yoksenden.Onları duymaya ve sınırlarını kabul etmeye istekli olun. Ayrıca, başkaları için çabalarınızı gereğinden fazla abarttığınız için kendi başınıza bir şeyler yapamadığınızı fark edin. Yapmanız gereken şeylerin günlük bir listesini yapın*kendin için*ve ona bağlı kal! Bu listeyi görebileceğiniz, göze çarpan bir yerde saklayın.

Gizli İhtiyaç

İkiler, ihtiyaçlarını ve taleplerini doğrudan ifade edemeyeceklerini öğrenmişlerdir; bunu dolaylı olarak yapmak zorundalar ve başkalarının ipuçlarını anlayıp bunların karşılığını çeşitli şekillerde ödeyeceğini umuyorlar. Birlikte İkiler gibi

"Gel sarıl."

Sevilmek için ne yapmaları gerektiğine, başkalarından neyin "sevgiye değer" olduğuna, fedakarlıklarının niteliğine vb. karar vermekle ilgilenen güçlü bir süperegoya sahiptirler. İhtiyaçlara sahip olmak ve açıkça onların peşinden gitmek (iddialı tiplerin yaptığı gibi), İkililerin ortalama bencil olduğu görülüyor.

Maria, Tip İki konuları üzerinde uzun yıllar çalışmış bir eğitimcidir.

İnsanlara karşı açık ve doğrudan olma pratiği yapmak zorunda kaldım, bu benim için en iyi ihtimalle iyileştirici bir beceriydi. Bu alandaki asıl sorun, sınırlar koymak, reddetmek veya ilişkisini sevdiğim birinden zor bir iyilik istemek zorunda kaldığımda ortaya çıkıyor. Değer. Birini reddetmek ya da herhangi bir gerekçe göstermeden bir iyilik istemek benim için büyük bir cesaret gerektirir. *korkutucu* bir cevap beklemek.

İkililerin çoğu, kendilerine ait sorunların ve ihtiyaçların olmasının insanları yalnızca uzaklaştıracığından korkar. Gerçekte, İkiler aslında kendilerine ait herhangi bir ihtiyaçları olmadığına ve yalnızca başkalarına hizmet etmek için var olduklarına kendilerini ikna edebilirler.-

Louise'in bir bakan olmasına ve halihazırda ona güvenen birçok insan olmasına rağmen, ona hâlâ "ihtiyaç duyulması gerekiyor."

Farkında olduğum şeylerden biri de sabahları uyanıp hayatımdaki insanları düşünmek ve onların bugün benden ne isteyeceklerini değerlendirmek. Bunu çocuklarım gidene kadar onlarla birlikte yaptım. üniversiteye. Onlara her zaman "bana ihtiyaçları olabilir diye" nerede olduğumu söyledim.

"Bunu senin için yapmama izin ver."

Bu davranışlar bir kez alışkanlık haline geldiğinde, İkililerin vermesinde bir zorlayıcılık unsuru oluşmaya başlar: Onlar bunu yapamazlar.

Olumsuz yardım. Devreye girip başkalarını kurtarmak bir zorunluluk haline gelir. Bu, başkalarını "muhtaç çocuk" rolüne sokar ve İkiliyi güçlü ve yetenekli bir ebeveynin yerine koyar. İnsanları bu şekilde kurtarmak, onları kendi sorunlarını çözme ve onur ve özsaygı oluşturma fırsatından mahrum bırakabilir. Her iki tarafta da kabul edilmemiş ve çözülmemiş kırılganlıklar oluşabilir. Yardım alan kişi kendisine çocuk muamelesi yapıldığı için kırılgan hale gelir ve İkili, karşılıksız olarak kişiye bu kadar çok enerji harcadığı için kırılgan hissetmeye başlar. Çoğu zaman, eğer İki kişiye yardım etmeyi başırırsa, iyileştiğinde kişi daha yeşil çayırlara doğru yola çıkar ve İki, başka bir kalp kırıklığıyla baş başa kalır.

Zaman geçiyor ama ödeme gelmiyor. Diğer kişi ya İkiliye borcunu hatırlatmak ya da onu bırakmak zorunda kalacak duruma getirilir. İkilinin zorbalığı, diğerini konuyu gündeme getirme konusunda kendini ucuz veya önemsiz hissetme konumuna getiriyor. Ancak sorunu gündeme getirmemek çoğu zaman ilişkinin üzerine gölge düşürür veya ilişkiyi tamamen sona erdirebilir. Bu büyük bir kumardır, ancak İkiliiler genellikle iki nedenden dolayı bunu yapmaya isteklidirler. Birincisi, eğer diğer kişi sesini çıkarmazsa, bu onun bir şekilde karşılığının ödendiğini hissetmesine neden olur; ikincisi, eğer diğer kişi sesini çıkarmazsa, diğerinin kendisine konuşmaya cesaret edemeyecek kadar ihtiyacı olduğuna kendilerini ikna

İHTİYAÇLARIN BİLİNMESİ

Ne zaman kendini bulsanihtiyaç duymakBirisi için bir şey yapmak istiyorsanız, faaliyetlerinizi durdurun, kendinizi susturun ve kalbinizden ne istediğini sorun.ihtiyacın varŞu anda.

Kurtarıcı Olmak ve Muhtaç İnsanları Toplamak

Olumlu tarafı, Twos'un başkalarıyla olan duygusal ve empatik bağları, sıkıntı içindeki birine yardım etmek için gerçekten ellerinden geleni yapmalarını sağlarken, cömertlikleri ve enerjileri de somut yollardan ilerlemelerini sağlar. Ancak olumsuz tarafı, başkalarını kurtarmak onların insanlarla daha tatmin edici şekillerde ilişki kurmasını engeller.

Kurtarıcı pozisyonunu üstlenmek, İkililerin dikkatlerini ve çabalarını daha muhtaç insanlara, hatta çaresiz durumlara bile odaklamalarına yol açar. Muhtaç insanlara başarılı bir şekilde yardım etmekten bekledikleri takdir, bir minnettarlık ve özsaygı kaynağı olmayı vaat ediyor. Dahası, yararlanıcı ne kadar muhtaç olursa, İkili de o kadar özverili görünür, en azından kendi süper egolarına göre.

Ancak bu durumun doğasında olan sorunlar da var. Aşırı durumlarda, İkili tam anlamıyla komadaki birine bakıyor olabilir. Komadaki kişiden yeterli yanıt alamadıkları için, kişinin ailesine yönelip onların ihtiyaçlarını da karşılamaya başlayabilirler ve böylece kendilerini daha da fazla büyütebilirler. Çok küçük çocuklarla, yaşlılarla, yetimlerle, uyuşturucu bağımlılarıyla, alkoliklerle veya ölümcül hastalarla, hepsi de hizmetlerine ihtiyaç duyan ancak İkili'nin sevgisine ve ilgisine yeterince karşılık veremeyen hastalarla profesyonel olarak çalışabilirler.

Derinden hasar görmüş, aciz insanlara gitmek, eğer onlardan olgun bir duygusal tepki bekliyorsanız, kendi kendini yenilgiye uğratmaktır. Ama yine de duygusal açıdan muhtaç İkililerin gizlice yaptığı şey budur. İhtiyaç duyulması halinde,

hediyelerinin karşılığını ödeyemeyen insanlara verirler. On iki adımlı programlardan popüler bir deyişle ifade edersek, İkiler "nalburda bir portakal arıyor."

İYİ SINIRLARI BULMAK

Biriyle birlikte olduğunuzda, o kişiye ondan ne istediğinizi veya beklediğinizi açıkça belirtin. Bir şekilde size ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüz insanlarla ilişki kurduğunuzda dikkat edin. Düzeltici üst kısımlara aşık olmaktan kaçınmayı öğrenin. ("Gerçekten çok tatlı ve dürüst çünkü bana son kız arkadaşını döven bir uyuşturucu bağımlısı olduğunu söyledi. Ama eğer onu yeterince seviyorsam...") İnsanlara yardım etmek güzel, ama sadece bunu yapıyorsak gelecekte bizim için neler yapabileceklerine dair beklentiler olmadan. •

Sahiplenme ve Kontrol ■

Ortalama İkiler başkalarına ne kadar çok zaman ve enerji harcarsa, kendilerine bir yatırımları olduğunu, korumak istedikleri bir yatırımları olduğunu o kadar çok hissetmeye başlarlar. Diğerleri bunu bir sahiplenme olarak deneyimliyorlar. "*Nerede olurdun*" Bu sorunlar çözülmediği takdirde kıskançlık da ortaya çıkabilir. *bensiz?*" tanındı.

Ortalama İki kişi sahiplenici hale gelirse, bu, başkalarının kendilerine olan ilgisini kaybettiğinden veya muhtemelen başka biriyle ilişki kurmak üzere onları terk etmek üzere olduklarından korkmaya başladıklarının kesin bir işaretidir. Sonuç olarak kaygı, İkilileri, ilişkilerini eninde sonunda sabote edebilecek şeyler yapmaya iter; ancak kısa vadede bu taktikler onlara ilişkiyi kurtarmanın ve bağlılıklarını daha da göstermenin yolu gibi görünür. Sahiplenme, diğeri hakkında endişelenme ve kabul edilmeyen her türlü gizli güdüye göre hareket etme şeklinde ifade edilebilir.

Kontrol sorunları da resmin bir parçası. Ortalama İkili, diğeri kişinin gelişmemiş niteliklerini ortaya çıkarmak yerine, diğeri kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak biri haline getirmeye çalışabilir. İkiler, diğeri uzun vadede zayıflatıcı olacak, ancak diğeri kişinin İkiliyi terk etmeyeceğini neredeyse garanti edecek davranışlara göz yumarak veya daha kötüsü teşvik ederek kolaylaştırıcı olma riskiyle karşı karşıyadır.

Takdir edilmeme hissini telafi etmek için, düşük ortalamalı İkiler aynı zamanda başkalarına karşı kibirli veya küçümseyici bir tavır alabilir, ne kadar yaptıklarından veya kendileri için yaptıkları harcamalardan veya her ikisinden şikayet edebilirler. İnsanların onlarsız yaşayamayacağına inanarak kendilerini vazgeçilmez hissedebilirler. Başkalarının neden onları anında ve tüm kalbiyle sevmediklerini anlayamazlar. Genellikle hafife alındıklarını ve belki de bir kenara itildiklerini hissediyorlar.

İLİŞKİLERE BÜYÜME ALANI VERMEK

İçsel Çalışma Günlüğünüzde, ailenize ve arkadaşlarınıza nasıl sahip çıktığınızı keşfedin. Onları bırakmayı hangi yönlerden zor buldunuz? İnsanlara nasıl tutunmayı denediniz? İlişkilerinizde kıskançlığın etkisini görüyor musunuz? Çocukluğunuzda ne zaman bu duygunun farkına varmaya başladınız ve o zaman bununla nasıl başa çıktınız? Çocukluğunuzda biri sizi kıskançlık veya sahiplenme yoluyla manipüle etmeye çalıştı mı? Birinin sana sahip çıkması sana nasıl hissettiriyor?

Sağlık ve “Acı”

Eğer İkiler başkaları için kendilerini aşırı genişletmeye devam ederlerse, duygusal ve mali açıdan olduğu kadar fiziksel olarak da kendilerini yıpratırlar. Sağlıkları kaçınılmaz olarak zarar görmeye başlıyor çünkü aynı zamanda “duygularını dolduruyorlar” (somatizasyon), yeme bozukluklarına, kilo almaya, psikosomatik hastalıklara ve/veya madde bağımlılığına neden oluyorlar.

Gerçek (aynı zamanda abartılı) acıları, başkaları adına gösterdikleri çabayı fazlasıyla abartmalarına rağmen, kendilerini başkaları için yaptıkları fedakarlıkların yükü altında ezilen şehitler gibi hissetmelerine olanak tanır. Sağlıklı İkiler kendi sorunları hakkında pek konuşmazlar; ortalamanın altından sağlıksıza kadar olan İkiler bunun dışında çok az konuşurlar. Geçmiş operasyonlar, yara izleri, travmatik deneyimler ve her türden sağlıkla ilgili korkular, endişe ve sevgi belirtilerini ortaya çıkarmak amacıyla başkalarının önünde sergileniyor. Hipokondri, şükran ve sempati için ek bir teklif olarak resmin bir parçası haline gelebilir. Döküntüler, bağırsak sorunları, artrit ve strese bağlı diğer hastalıklarda ortaya çıkabilirler.

Düşük ortalamalı İkiler için sağlık sorunları, her zaman iddia ettikleri gibi aslında “başkaları için kendilerini yıprattıklarının” “kanıtı” haline gelir. Ayrıca hasta olmak çoğu zaman sorumluluklarından ve süpergolarının taleplerinden uzaklaşabilmelerinin tek yoludur.

Opera koçu Harold da bu modeli kendinde fark ediyor. BEN

Kırgın oluyorum, duygusal olarak
çözölmüş ve histrionik oluyorum.
Çalışmıyorum. tion. Sinirlendiğimde
ağlarım. Dudaklarım titremeden
konuşmıyorum.
Her şeyi başkaları için yaptığımı ve
kimsenin benim için bir şey

SİZİNLE DE İLGİLENİYORUM

Özellikle dinlenme konularında vücudunuzu dinlemeyi öğrenin. Aç olduğunuz için değil, duygusal nedenlerle yemek yediğinize dikkat edin. Kendinize, sevdiğiniz biri için ısrarla beklediğiniz bakımı gösterin.

TOSTERS'E TEPKİ: İKİ SEKİZE GİDİYOR

Kaygıları ve stresleri baş etme yeteneklerini aştığında, İkिलiler Sekiz'e giderek daha açık sözlü ve güçlü olurlar. İki kişi normalde özverili bir nezaket imajı sergiler, ancak Sekiz'e geçiş onların aslında oldukça sert olduğunu ortaya çıkarır; diğerleri kadife eldivenin altında demir bir yumruk olduğunu keşfeder. Her zamanki dolaylılıkları, ortalama İkिलilerin insanlarla doğrudan tepkisizlikleri konusunda yüzleştığı, beklenen sevgi veya yeterli takdirin kendisine verilmediğinden şikayet ettikleri daha ön planda bir yaklaşıma dönüşür. Şaşırtıcı derecede saldırgan ve tartışmacı olabilirler, bir şekilde haksızlığa uğradıkları konusunda oldukça ısrarcı olabilirler. Bu tür şikayetlerin başkalarını oldukça şaşırtabileceğini söylemeye gerek yok.

Aynı zamanda, ortalama Sekizler gibi, stres altındaki İkiler de hayatta kalma ihtiyaçları konusunda endişelenmeye başlar ve daha çok, daha acımasızca çalışmaya başlarlar. Ancak çabalarının fark edilmeden kalmasını istemiyorlar ve Sekizler gibi işleri kimin yürüttüğü konusunda insanları bilgilendiriyorlar. (“Umarım hayatınızda ne kadar önemli olduğumun farkındasınızdır.”) Şiddetli stres altında, İkiler daha açık bir şekilde baskıcı ve kontrolcü hale gelir. Tehditlerde bulunuyorlar ve onlara ihtiyacı olan insanların güvenini sarsıyorlar. Sekiz'e geçiş, olağan koşullar altında İkिलilerin yüzleşemeyeceklerini düşündükleri öfke ve ihanet duygularının dışı vurumu olarak görülebilir.

KIRMIZI BAYRAK: İKİ SORUN

İkiler yeterli destek veya başa çıkma becerileri olmadan ciddi bir kriz yaşıyorsa veya çocuklukta kronik istismara maruz kaldıysa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıklı yönlerine geçebilirler. Bu onların, başkalarına yaklaşma çabalarının aslında insanları uzaklaştırdığının korkulu bir şekilde farkına varmalarına yol açabilir. Aslında bu korkuların bazıları gerçeklere dayanıyor olabilir.

Eğer İkizler bu korkulardaki gerçeği fark edebilirlerse, hayatlarını değiştirmeye başlayabilir, sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerleyebilirler. Öte yandan, kendilerini daha da aldatıcı ve manipülatif hale getirebilirler ve umutsuzca yanlış veya bencil bir şey yapmadıkları inancını sürdürmeye çalışabilirler. Eylemlerini haklı çıkarırken ne pahasına olursa olsun başkalarına tutunmaya çalışabilirler. (“Bunu senin iyiliğin için yapıyorum.” “Gidip bir kariyer sahibi olmak istersen anlıyorum, ama ne olur?”)

bana ne olacak?”) Eğer İkililer bu tutumlarında ısrar ederlerse, sağlıksız Düzeylere geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek şiddetle tavsiye edilir.

UYARI İŞARETLERİ

OLASI

PATOLOJİ:Histrionik Kişilik Bozukluğu, hipokondriyazis, somatizasyon, yeme bozuklukları, ciddi, zorlayıcı cinsel davranışlar, "takip etme".

- Kendini kandırmaya yönelik aşırı eğilimler
- Sanrısız bir yetki duygusuyla hareket etmek
- Başkalarını manipüle etme ve zorlama bölümleri
- Yaş veya statüye aykırı takıntılı aşk dönemleri
- Bastırılmış saldırganlığın uygunsuz şekilde uygulandığına dair kanıtlar

► Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğü konusunda çok fazla endişelenmeyin ve özellikle herkesi kazanmaya çalışmanın farkında olun. Muhtemelen bildiğiniz gibi, ne yaparsanız yapın, neredeyse her zaman birilerinin hoşuna gitmezsiniz. Dolayısıyla herkesin sizi sevmesi, her zaman arkadaşınız olması mümkün değil. Birisi için şu anda yapabileceğiniz en iyi şeyi yapma konusunda dikkatli düşünmeniz ve bu işi akışına bırakmanız sizin için daha önemlidir.

► Başkalarının sevgisini ve iyi dileklerini, alışık olduğunuz terimlerle olmasa bile, fark etmeyi öğrenin. Başkaları duygularını sizin istediğiniz şekilde ifade etmeseler de, sizi ne kadar önemsediklerini başka yollarla size gösteriyor olabilirler. Çoğu insan, duyguları konusunda sizin kadar coşkulu değildir ve çoğu, doğal olarak başkalarına dikkat verme eğiliminde değildir. Ama eğer başkalarının ne olduğunu tanıyabilerseniz Size verildiğinde, sevildiğinizi bilerek daha kolay dinleneceksiniz ve başkalarına karşı o kadar hüsrana uğramayacaksınız.

► İyi sınırlar geliştirmeniz sizin için hayati önem taşıyor. Sınırlar, başkalarının sorunlarına takılıp kalmadan, onların duygularını hissetmenize olanak tanır. Bunu desteklemek için, başkaları sıkıntılı olduğunda veya sizden bir şeye ihtiyaç duyduğunda “kendi başınıza nasıl oturacağınızı” öğrenin. Bu, sevgiyi veya yardımı esirgemeniz gerektiği anlamına gelmez, ancak onay arayışında kendi çıkarlarınızı terk etme olasılığınızın en yüksek olduğu zamanlarda kendinizle bağlantıda kalmanız gerektiği anlamına gelir. (Bölüm 17’de açıklanan meditasyon uygulamaları

UYGULAMALARO YARDIMİKİ GELİŞTİRMEK



Bu konuda özellikle faydalıdır.) Kendi sınırlarınıza saygı gösterebilir ve ihtiyaç duyduğunuzda hayır diyebilirsiniz, başkalarının sınırlarını aşma olasılığınız da çok daha düşük olur. Bu, her açıdan daha mutlu ilişkiler sağlayacaktır.

► İnsanlara iltifat ettiğinizde ya da herhangi bir şekilde kendinizi onların gözüne sokmaya çalıştığınızda bunun daha fazla farkına varmanız sizin için son derece değerli olacaktır. (Genellikle kişiliğin bu tür taktikler için çok özel bir ses tonu vardır ve bunu tanımayı ve ortaya çıktığında onu susturmayı öğrenmeniz sizin için son derece yararlı olacaktır.) Başkalarına karşı samimi duygular, sizin armağanlarınızdan biridir. ancak samimiyetsizlik veya aşırı pohpohlama nedeniyle bunlar zayıflayabilir.

► Gururunuz başka bir şeyin telafisidir: Temelde yatan değersizlik korkusu, kimsenin sizi istemediği. Gururunuz üzerinde, öncelikle gururunuzun kendini ustaca gösterdiği birçok yolu görerek çalışın. Hala gururun pençesinde olmak için “gururlu düşüncelere” veya kibirli bir yüz ifadesine sahip olmanıza gerek yok; Sahte alçakgönüllülük, kendi iyi işlerinizi duyurmak kadar gururun bir ifadesidir. Yalnızca gerçek alçakgönüllülük ve sevildiğinizi bilmek (aslında Özsel benliğinizde sevginin bir ifadesi olduğunuzu bilmek) gururu yok edebilir.

► İkiler çok fazla verme ve sonra pişman olma eğilimindedirler. Herhangi biri için bir şey yaptığınızda, amacınız konusunda kendinize karşı acımasızca dürüst olun. Kendi gerekçelerinizden şüphe etmeyi öğrenin. Vücudunuzu ve kalbinizi dinlemeyi öğrenin: Her ikisi de acı çektiğinde, incindiğinizi bilirsiniz ve sizi takdir etsinler diye başkalarına daha fazlasını vermek, sonuçta o acıyı iyileştirmeyecektir. Öte yandan kapatma, başkalarıyla bağları kesme de sorunu çözmez. Niyetleriniz ve ihtiyaçlarınız konusunda yalnızca acımasız bir dürüstlük işe yarayacaktır.

İKİ KİŞİNİN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ GÜÇLENDİRME K

Sağlıklı İkiler ellerinden geldiğince insanlar için iyi şeylerin olmasını sağlarlar. Çocuklara veya yaşlılara bakmak için geç saatlere kadar ayakta kalacaklar, yiyecek getirmek için şehrin öbür ucuna gidecekler veya başkalarının tıbbi tedavi görmesini sağlayacaklar. İnsanlar için yapılacak pratik bir iş olduğunda, sağlıklı İkiler orada olacak ve kendilerini tüm kalbiyle ve ruhlarıyla bu çabaya adayacaklardır.

Samimi iyi işlerinin armağanı, onlar adına söyleyebilecekleri her şeyden daha anlamlıdır. Bu nedenle, İkiler sadece başkalarıyla ilgilenmek için değil, aynı zamanda onlar için gerçekten anlamlı bir şey yapmak için olağanüstü bir yeteneğe sahiptir.

Sağlıklı İkiler, neşeli, spontane bir nitelik sergilerler; *yaşama sevinci* sağlıklı Yediler. Kolayca ve derinden gülerler ve kendilerini fazla ciddiye almazlar, sadece hayatın nimetlerinden keyif alırlar.

önemsedikleri insanlar. Yaşama karşı çocuksu bir coşkuya sahiptirler ve dünya, başkaları ve kendileri hakkında yeni şeyler keşfetmekten keyif alırlar.

Elbette, bu özgürlüğü deneyimleme yeteneğinin, İkilinin iyi sınırları koruma, gerektiğinde hayır deme ve herhangi bir zamanda gerçek motivasyonlarını net bir şekilde anlama becerisiyle büyük ilgisi vardır. Sağlıklı İkili, kendi ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarından ayırt edebilir ve ikisi arasında sağlıklı bir denge kurabilir.

Louise'in yorumu:

Kendimle barışık olduğumda elimden gelenin en iyisini yapıyorum. İhtiyacım olanı hissedebiliyorum ve bunu doğrudan söyleyebiliyorum. İçsel benliğimin farkındayım. Sakinim ve başka kimseyle ilgilenmem gerektiğini hissetmiyorum. Bu çok özgürleştirici bir duygu. Başkalarının olmasına izin verebilirim ve onları kontrol etmeye veya manipüle etmeye çalışmam. O zaman başkalarına yardım edebilirim ve gücenmeden verebilirim.

Sağlıklı sınırlar aynı zamanda İkililerin kendileri için iyilik yapmalarını, kendi yaşamlarını önemli şekillerde geliştirmelerini sağlar. Başkalarına "yardım ederek" ya da onlara müdahale ederek yoldan sapmazlar; Sevdikleri birinin hayatıyla meşgul olmalarına gerek yok çünkü onların kendilerine ait bir hayatları var. Kendi başına kalabilmek ve kendi duygularıyla kalabilmek İkiler için büyük bir başarıdır.

İyi sınırlar ve duygusal denge aynı zamanda İkilinin başkalarının tepkilerine daha az maruz kalmasına da olanak tanır. Sağlıklı İkiler birçok farklı davranışı olumlu ve sevgi dolu olarak tanır. İkili birine güneydin derse ve o kişi de güneydin der ama ona sarılmaz veya onu başka bir şekilde kabul etmezse, yüksek işlevli İkiler otomatik olarak hayal kırıklığına uğramaz. Olumsuz tepkiler bile nadiren dengelerini bozar. Bir kişi şöyle yanıt verirse: "Kötü bir sabah geçiriyorum. Beni rahat bırakın, "Sağlıklı bir İkili bunu kişisel algılamayacaktır; Olumlu bir yanıt almak için zorlamak yerine geri adım atabilecekler. Kısacası, sağlıklı İkiler, başkalarının tepkilerini kendi değerlerine ilişkin bir referandum olarak kabul etmeyecek kadar öz saygıya ve öz bakıma sahiptirler.

Sağlıklı İkiler aynı zamanda başkalarının bağımsızlığını da teşvik ederek özgüveni, gücü ve yeni becerileri besler, böylece insanlar kendi başlarına büyüyebilirler. Başkalarının gerçekten gelişmesini isterler ve kimsenin fiziksel veya psikolojik olarak onlara bağımlı olmasını istemezler. Başkalarında buldukları yetenek ve güçlü yönleri içtenlikle teşvik eder ve son derece takdir ederler; bu, özellikle kendilerinde pek fazla iyilik görmeyenler için yararlı olan bir niteliktir.

*"Yeteneklerimi
başkalarıyla
paylaşabildiğim için*

ENTEGRASYON YOLU: İKİ DÖRTE GİDER



T

İkiler, sağlıklı Dörtler gibi, tüm duygularını sansürlemeden tanımayı ve kabul etmeyi öğrenerek gerçekleşir ve sağlıklı kalırlar. İkiler doğal olarak başkalarının duygularına odaklandıkları için empatileri, başkalarının ihtiyaçlarına, acılarına ve durumlarına uyum sağlayan bir anten gibi yüksek bir duyarlılığa geliştirilebilir. Sanki İkili'nin kendi "duygusal bedeni" diğerlerine de yayılıyor ve vücutlarındaki ince değişiklikleri yakalıyor.

durum. İkiler sağlıklı Dörtlü'nün niteliklerini bütünleştirdiğinde, bu duyarlılık aynı zamanda kendi duygularına ve içsel durumlarına da yayılır.

Bu, İkilinin duygularına göre hareket etmesi gerektiği anlamına gelmez. Örneğin, sevdikleri birine aşırı derecede kızgın olduklarını ya da hüsrana uğradıklarını keşfedebilirler ve o kişiye patlamak ya da onu dürtüsel olarak terk etmek yerine, kendi içlerindeki öfkeyi deneyimleyebilirler. Bütünleşen İkizler, yavaş yavaş, gizli ihtiyaçları ve en karanlık nefretleri de dahil olmak üzere, kendilerine sunulan tüm duygu durumları yelpazesıyla tanışır ve rahatlar. Bu onlara kendilerini ne zaman ve nasıl beslemeleri gerektiğini bilme yeteneğinin yanı sıra, ortaya çıktıkça ihtiyaçlarını ve korkularını dile getirebilme becerisini de verir. İkilerin diğerlerindeki sıkıntıya anında tepki vermesi gibi, bütünleşen İkiler de kendi içlerindeki sıkıntıya içgüdüsel olarak tepki verirler.

Kendini ifade etme yollarını keşfetmek (müzik, sanat, dans) ya da sadece özel bir günlük tutmak Twos'a son derece yardımcı olabilir. Ancak ne zaman bir İkili sanat ya da terapi yoluyla ya da sadece başkalarından yardım isteyerek kendini daha fazla tanımaya çalışsa, süperegosu ona "bencil" olduğu için saldıracaktır. ("Neden bu kadar zamanı kendinize harcıyorsunuz?") İkiler, durmayı, zihinlerini susturmayı ve süperegolarının katı "sesini" gerçek içsel rehberlikten ayırmayı öğrenerek bu seslere karşı koymak için çok şey yapabilirler.

Ancak İkiler, Dörtlülerin ortalama niteliklerini taklit etmeye çalışarak pek bir şey kazanamayacaklardır. Duygusal açıdan daha değişken ve bencil olmak, İkilerin ihtiyaç duyduğu gerçek kişisel bilgiyi geliştirmeye çok az katkıda bulunacaktır. Fourish'in romantik fanteziler kurma ve başkalarından yüksek beklentiler yaratma eğilimi, İkilinin insanlarla yakınlaşma ihtiyacını daha da kötüleştirecektir. Aksine, İkiler "bencilliğe" karşı süperego kısıtlamalarını yıkmaya başladıkça ve kendilerini gerçekten beslemeyi öğrendikçe, yüksek işlevli Dörtlü'nün kendini tanınması, kendini açığa vurması ve yaratıcılığı doğal olarak ortaya çıkar.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK



A

Gerçek aşk az değildir ama kişiliğimiz bunu bilmez. Ya başkalarından 'sevgi almak' ya da 'sevişmek' için kendimizi her türlü çarpıtmaya maruz bırakırız. Üzgün olduğumuzda gülümsemeye, kendimizi boş hissettiğimizde cömert olmaya, ilgilenilmemiz gerektiğinde başkalarına sanki kendimize bir tane veriyormuşçasına sahip çıkmaya zorluyoruz kendimizi.

daha fazla zaman işe yarayabilir. Ama kim bizi tüm bu çabaya değecek kadar sevebilir ki?

Ne kadar fedakarlık yaparlarsa yapsınlar, kalplerini bu şekilde iyileştiremeyeceklerini fark etmek İkiler için büyük bir şifadır. Ancak kendilerini tatmin edebilecek tek kaynağa, kendi Temel doğalarına dönebilirler. Bizi derinden, sürekli ve her koşulda sevebilecek tek kişi biziz. Kendi Özümüz aradığımız sevginin kaynağıdır çünkü o İlahi sevginin bir ifadesidir ve bu nedenle koşullandırılmaz, saklanamaz veya azaltılamaz.

İkiler, kendilerini beslemeyi ve kendi ihtiyaçlarını karşılamayı öğrendiklerinde, sevgi dolu ve tatmin edici ilişkilerin sadece mümkün olduğu değil, aynı zamanda güneş doğduğunda da kesinlikle gerçekleşeceği bir dengeye ulaşırlar. Başkalarını sevmekte ve açık bir el vermekte özgürdürler. İkizler son derece bencil ve fedakar hale gelirler ve iyilik yapmaktan, insanların geliştiğini görmekten ve dünyada iyilik yapıldığını görmekten mutlu olurlar. Başkalarının hayatında olmanın bir ayrıcalık olduğunu keşfettiklerinde, gerçek bir alçakgönüllülüğün farkına varırlar ve dikkatleri kendilerine ya da iyi işlerine çekme ihtiyacı duymazlar.

Daha derinden, İkiler, sevginin başkası tarafından kazanılabilecek, talep edilebilecek, kazanılabilecek ya da bahşedilebilecek ya da verilebilecek bir meta olmadığını anladıklarında muazzam bir şekilde büyürler.İlebir başkası, çünkü o, en yüksek ve en gerçek biçimiyle egonun bir işlevi değildir. Aşk bir poker fişi ya da verilip ya da saklanabilen bir çanta dolusu "güzellik" değildir. Eğer aradığımız "aşk" bu niteliklere sahipse o gerçek aşk değildir.

İki kişi gerçekten karşı karşıya geldiğinde aşk doğal olarak ortaya çıkar. Ömür boyu arkadaş olmaları ya da yeni tanışmış olmaları önemli değil. Aşk da öncelikle bir duygu değildir; her ne kadar sevginin varlığında çeşitli duygular ortaya çıksa da. Aşk kazanılamaz veya kaybedilemez bir şeydir çünkü her zaman mevcuttur; ancak yalnızca bizim mevcut olduğumuz ve dolayısıyla ona açık olduğumuz ölçüde.

Kendimizi sevmeyi ya da başkalarını sevmeyi isteyemeyiz. Paradoksal olarak yapabileceğimiz tek şey *Kendimizde ve başkalarında sevginin varlığının farkına varırız.*Gördüğümüz gibi, Temel doğamız sevginin taşımasıdır; tek sorun bunun kişiliğimizin alışkanlıkları ve yanlış inançları tarafından engellenmesidir. *Nedir-dir*Bizim gücümüz bu tikanıklıkların farkına varmak ki, esasen sevgi dolu doğamız kendini bir kez daha hissettirebilsin ve yaşamlarımızda iyileştirici bir etki yaratabilsin. Bu koşullar altında deneyimlediğimiz sevgi gerçek, derin ve sessizdir. Dikkati kendi üzerine çekmez. Talepkar değildir, hesap tutmaz. Kalıcıdır çünkü kişiliğin değişen koşullarına bağlı değildir. Neşeyle doludur çünkü hiçbir şey onu hayal kırıklığına uğratamaz veya hayal kırıklığına uğratamaz. Gerçek aşk eylem halindeyken durdurulamaz.

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

İkililer çok derin bir düzeyde, Temel niteliğini hatırlarlar. *koşulsuz sevgi* ve aşkın her yerde bulunması. Sağlıklı İkililer, Temel doğalarını ve onun yansıttığı İlahi durumu hatırladıklarında, etraflarındaki sevginin varlığının farkına varırlar, dolayısıyla kelimenin tam anlamıyla kimseden almaları gereken hiçbir şey yoktur ve verebilecekleri hiçbir şey yoktur. İkililer, sevginin hiç kimseye ve kesinlikle kişiliğe ait olmadığını görmemize yardımcı olur. Hayattaki işimizin kimseye “iyilik yapmak” ya da sevgi “vermek” değil, sevginin eylemine açık olmak olduğunu söyleyebiliriz.

Bu Temel aşk, tatlı, eriyen bir nitelik olarak deneyimlenir; İkililer akıcı, yumuşak ve etraflarındaki her şeyle bir olduklarını hissederek. Üstelik bu sevgiyi yaşamak için yanlarında bir başkasının olmasına da ihtiyaç duymazlar ve bu sevgiyi bir başkasının yanında yaşarken kendi kimlik duygusunu kaybetmezler. Bu sevgi dengeli, saf ve besleyicidir; ruhun derin bir düzeyde rahatlamasını sağlar.

Sevginin gerçek doğasının tanınması, beraberinde muazzam bir sevgi duygusu getirir. *özgürlük*. Sevgi artık bir meta olmaktan çıkıp gerçek doğamızın bir parçası, kaybedemeyeceğimiz bir şey olarak anlaşıldığında inanılmaz bir hafiflik yaşarız. Çaresiz ilgi arayışımız, yalnızca ruh düzeyinde sevgiye ve değere sahip olduğumuzun farkına vardığımızda sona erer. *biz sevgiyiz ve değeriz*.

İkinci Tip için • on beş ifade için puanlarınızı ekleyin. Sonucunuz 15 ila 75 arasında olacaktır. Aşağıdaki yönergeler kişisel türünüzü keşfetmenize veya onaylamanıza yardımcı olabilir.

- 15 Muhtemelen uyumlu değilsiniz yazın (Bir, İki veya Altı değil).
- 15-30 Muhtemelen Tip İki değilsiniz.
 - 30-45 Büyük olasılıkla iki sorunuz var, ya da İki olan bir ebeveyni vardı.
 - 45-60 Büyük olasılıkla iki bileşenli bir Nent.
 - 60-75 Büyük olasılıkla İki'siniz (ancak eğer düşünüyorsan yine de başka bir tür ol- Tip İki hakkında çok dar kapsamlı bir yaklaşım).

İkili en çok muhtemel yanlış tanımlamak kendileri olarak Dörtlül, Yedili ve Birler. Dokuzlar, Altı ve Severn büyük olasılıkla yanlış kendilerini tanımlamak İkili olarak.

B Ö L Ü M 9

ÜÇÜNCÜ TİP: THE BAŞARILI KİMSE

MOTİVATÖR

ROL MODEL

"Başarıyla ilgili en zor şey, başarılı olmaya devam etmek zorunda olmanızdır. "

— IRVING. BERLIN

MÜKEMMEL

"Dünyada başarılı olan erkeklerin çoğu, mülklerini alırken zevk almayı unuturlar, ancak bunu sahip olana kadar saklı tutarlar ve sonra onun tadını çıkarmak için çok geç olur. "

— SAMUEL PEPYS

İLETİŞİMCİ

"İnsanlığın sefaletine veya safdilliğine tırmananların dışında tüm hırslar meşrudur."

— JOSEPH CONRAD

STATÜ ARAYAN

"Bir kölenin yalnızca bir efendisi vardır; Hırslı bir adamın, konumunu iyileştirmede yararlı olabilecek kişi sayısı kadar efendisi vardır."

— LA BRUYERE

"EN İYİSİ"

"Gerçekte olduğunuz gibi görünmekten memnun olun.

— DÖVÜŞ

THE RISO-HUDSON TAS

Tıp Davranış sıralayı

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

1..... *Hiç Doğru Değil*

2 *SeUllom True*

3 *Biraz Doğru*

4 *Genel olarak doğru*

,5..... *Çok doğru*

*Puanlama anahtarı
için bkz. sayfa 177.*

1. Kendimi son derece yetkin bir insan olarak görüyorum: Etkili ve verimli olmaktan daha az bir şey olmak beni gerçekten rahatsız ediyor.
2. Benim için işler iyi gittiğinde, olduğum kişi olmanın ve sahip olduğum hayata sahip olmanın bir tür içsel sevinciyle neredeyse "parlıyorum".
3. Kendimi başkalarına mümkün olan en iyi şekilde sunmaya çalışıyorum ama herkes bunu yapmıyor mu?
4. Duygularım bana yabancı olma eğilimindeydi; bir süreliğine her şeyi güçlü bir şekilde hissediyorum ve sonra hemen devam ediyorum.
5. Henüz istediğim başarıya ulaşamamış olsam bile, kendimi başarılı hissetmek benim için önemli.
6. İyi de olsa, kötü de olsa, güvensizliklerimi gizleme konusunda iyiyim; insanlar gerçekte ne hissettiğimi asla tahmin edemezler!
7. İnsanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak istiyorum, bu yüzden genellikle kibar, iyi huylu ve arkadaş canlısı biriyim.
8. Arkadaşlarımın ve meslektaşlarımın ne kadar iyi durumda olduğunun farkındayım ve kendimi onlarla karşılaştırma eğilimindeyim.
9. Çoğu zaman yaptığım işte en iyi olmaya çalışıyorum; eğer bir konuda olağanüstü olamıyorsam, genellikle bununla ilgilenmiyorum.
10. Bazen hedeflerime ulaşmak için işin kolayına kaçmak zorunda kaldım.
11. Güvensiz olduğumda insanlara karşı oldukça mesafeli ve soğukkanlı olabiliyorum.
12. Başkalarının yaptığım işin mükemmelliğini kabul etmemesi beni gerçekten rahatsız ediyor.
13. Çoğu kişiden daha uyumluyum: Eğer işler yolunda gitmiyorsa, istediğim sonuçları elde etmek için davranışımı nasıl değiştireceğimi biliyorum.
14. Her zaman odaklandığım bir hedefim var ve ona ulaşmak için kendimi nasıl motive edeceğimi biliyorum.
15. İşkolik bir yapıya sahibim; eğer bir şeyleri başaramazsam kendimi basıboş hissediyorum.

Ü Ç Ü N C Ü K İ Ş İ L İ K T İ P İ : B A Ş A R I L I

Başarı Odaklı\ Pragmatik Tip:

Uyarlanabilir, Mükemmeliyet Odaklı ve Görüntü Bilinçli

Kişilik tipine Üç adını verdikBaşarılıçünkü Üçler sağlıklı olduklarında hayatın birçok alanında gerçekten başarıya ulaşabilirler ve ulaşmaktadırlar. Onlar insan doğasının "yıldızlarıdır" ve insanlar genellikle nezaketlerinden ve kişisel başarılarından dolayı onlara saygı duyarlar. Sağlıklı Üçlüler kendilerini geliştirmenin ve yetenekleriyle dünyaya katkıda bulunmanın ne kadar güzel bir his olduğunu bilirler. Ayrıca başkalarını, başkalarının yapabileceklerini düşündüklerinden daha büyük kişisel başarılarla motive etmekten de hoşlanırlar. Bir kültürün en iyilerini temsil ediyorlar ve diğerleri onların umutlarının ve hayallerinin onlara yansıdığını görebiliyorlar.

Üçler genellikle başarılıdır ve çok sevilirler çünkü tüm türler arasında en çok kendilerine inanırlar ve yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirmeye inanırlar. Üçler, sosyal olarak değer verilen niteliklerin olağanüstü bir şekilde vücut bulmaları nedeniyle yaşayan rol modelleri ve örnek kişiler olarak hareket ederler. Sağlıklı Üçlüler, "olabileceklerinin en iyisi" olmak için gereken çabaya değer olduklarını bilirler. Bunu yapmadaki başarıları, başkalarına kendi kişisel gelişimlerine yatırım yapma konusunda ilham verir.

Üçler, aileleri, kültürleri ve sosyal çevreleri tarafından tanımlansa da, hayatlarının başarılı olduğundan emin olmak isterler. Bazı ailelerde başarı, çok paraya, büyük bir eve, yeni, pahalı bir arabaya ve diğer statü simgelerine sahip olmak anlamına gelir. Diğerleri fikirlere değer verir ve onlar için başarı, akademik ve bilimsel dünyada öne çıkmak anlamına gelir. Diğer çevrelerde başarı, bir aktör, model, yazar ya da bir tür tanınmış kişi, belki de bir politikacı olarak ünlü olmak anlamına gelebilir. Dindar bir aile, bu mesleklerin kendi toplumlarında statüye sahip olması nedeniyle bir çocuğunu papaz, rahip veya haham olmaya teşvik edebilir. Başarı nasıl tanımlanırsa tanımlansın, Üçler ailelerinde ve toplumlarında dikkate değer biri olmaya çalışacaktır. "Hiç kimse" olmayacaklar.

Bu amaçla Üçler, hedef odaklı olmayı ve kendilerine övgü ve olumlu ilgi kazandıracak şekilde performans göstermeyi öğrenirler. Çocukken ebeveynleri veya akranları tarafından değer verilen etkinlikleri tanımayı öğrendiler ve enerjilerini bu etkinliklerde başarılı olmaya harcadılar. Üçler aynı zamanda kendilerinde çekici veya potansiyel olarak etkileyici olan şeyleri nasıl geliştireceklerini ve geliştireceklerini de öğrendiler.

Eve başarılı bir iş kadınıdır.

Annem beni gösteri yapmam için eğitti. İlk solomu kilise cemaatinin önünde yaptığımda yaklaşık üç yaşındaydım. çok şeyim var

► TEMEL

KORKU:Başarılarında n başka değersiz, değersiz olma

► TEMEL

ARZU:Değerli, kabul edilmiş ve arzu edilir hissetmek

► SÜPERGO

MESAJI:"Başarılı olduğun ve başkaları senin hakkında iyi düşündüğü sürece ivisin

Bunun için olumlu vuruşlar yaptım ve lise boyunca müzik ya da tartışma yoluyla izleyicilerin önünde performans sergilemeye devam ettim. Bu güne kadar, bir seyircinin önüne çıktığımda başıma mistik bir şey geliyor. "Açıyorum." Sık sık konuşmacı olarak davet ediliyorum ve bazı profesyonel meslektaşlarım, takip edilmesi çok zor bir davranış olduğum için beni programda takip etmekten nefret ettiklerini söylüyorlar!

*"Çok çalışırsam
başarabileceğimi biliyorum. "*

Herkesin gelişmek için ilgiye, teşvike ve onaylanmaya ihtiyacı vardır ve Üçler bu evrensel insan ihtiyacını en iyi örnekleyen türdür. Üçler başarıyı, başarının satın alacağı şeylerden (Yedilerin yaptığı gibi) ya da (Sekizlerin yaptığı gibi) getireceği güç ve bağımsızlık duygusundan çok isterler. Başarı isterler çünkü boşluk ve değersizlik uçurumunda kaybolmaktan korkarlar: Başarının genellikle getirdiği artan dikkat ve başarı duygusu olmadan, Üçler kendilerinin hiç kimse olmadıklarından ve hiçbir değerlerinin olmadığından korkarlar.

Sorun şu ki, kendilerini daha değerli kılacağına inandıkları her şeyi başarmak için acele ederken, Üçler kendilerine o kadar yabancılaşabilir ki, gerçekte ne istediklerini veya gerçek duygularının veya ilgi alanlarının ne olduğunu artık bilemezler. Üçler, ilk yıllarından itibaren başkalarının ödüllendirdiği değerlerin peşinden gitmeyi öğrendikçe yavaş yavaş kendileriyle bağlarını kaybederler. Kendi içsel özleri, "kalplerinin arzusu", artık onu tanımayana kadar adım adım geride bırakılır.

Bu nedenle, Duygu Üçlüsü'ndeki birincil tip olmalarına rağmen, ilginç bir şekilde Üçler "hisseden" insanlar olarak bilinmemektedir; daha doğrusu onlar eylem ve başarı insanlarıdır. Sanki başarmak istedikleri şeyde ilerleyebilmek için duygularını bir kutuya koymuşlar gibi. Üçler, duyguların performansın önüne geçtiğine inanırlar, bu yüzden duyguların yerine düşünmeyi ve pratik eylemi koyarlar.

İyi eğitilmiş ve başarılı bir iş adamı olan Jarvis, bu kalıbın kendisinde erken yaşta geliştiğini görüyor.

O zamanlar bunun bilinçli olarak farkında değildim ama çocukken duygularıma sahip olmama kesinlikle izin verilmiyordu. Üvey babamın başarılı olmak için ne gerektiğine dair anlayışı çerçevesinde bunların hiçbir önemi yoktu. Duygularımı inkar etme alışkanlığını geliştirdim ve bunun yerine okulda performans göstermeye ve iyi notlar almaya odaklandım.

Üçler, hayatlarını başkalarının beklentilerine ne kadar uyarladıklarını fark ettiklerinde "Peki o zaman ne istiyorum/ne istiyorum?" sorusunun ortaya çıktığını belirtmektedirler. Çoğunlukla bilmiyorlardı; bu daha önce sorulan bir soru değildi. Dolayısıyla Üçler'in temel ikilemi, gerçekte oldukları kişi olmalarına ve kendi özgün niteliklerini ortaya koymalarına izin verilmemesidir. Küçük yaşta, duygu sahibi olmalarına ve özgür olmalarına izin verilmediği mesajını aldılar.

kendileri: Aslında kabul edilmeleri için başka biri olmaları gerekir. Bir dereceye kadar tüm kişilik tiplerine aynı mesaj gönderilmiştir, ancak kendilerine özgü geçmişleri ve yapıları nedeniyle Üçler bunu sadece duymakla kalmamış, buna göre yaşamaya da başlamışlardır. Belirli bir şekilde performans sergilediklerinde gördükleri ilgi onların oksijenydi ve nefes almak için buna ihtiyaçları vardı. Ne yazık ki yüksek bir fiyata geldi.

Yetenekli bir terapist olan Marie, bu yönelimin çelişkisini ve baskısını anlatıyor.

Hayatımın büyük bölümünde insanlar herhangi bir faaliyete dahil olduğumu fark ettiler ve genellikle bir tür yönlendirme için bana baktılar. Bu iki ucu keskin bir kılıcı çünkü fark edilmek ve onaylanmak istesem de, yük mükemmel olmam gerektiği idi ve bu zordu.

ÇOCUKLUK DESENİ

Çocukken Üçlere kendileri için değer verilmedi; çok azımız öyleydi. Bunun yerine, bazı şeyleri son derece iyi yaptıkları ve yaptıkları için onlara değer veriliyordu. Başarı ve performans aracılığıyla değerlerinin onaylanmasını öğrendiler. Ama bu onları hiçbir zaman gerçekten tatmin etmedi çünkü bu bir onaylama değildi. *onlarnama* yaptıkları ya da olmaya çalıştıkları bir şeyden.

Marie şöyle devam ediyor:

Çocukken her zaman annemin gözdesi olduğumu hissederdim. Birlikte saatler geçirdik ve o beni gerçekten istersem yapamayacağım hiçbir şey olmadığına ikna etti. Bu hem bir lütuf hem de bir lanetti. Çocukken bir şeyi gerçekten yapmak istemediğime kendimi ikna ettiğimi hatırlıyorum çünkü aslında bunun benim için çok zor olacağını biliyordum. Ve eğer bir şey yaparsam onu iyi yapmam ve başarılı olmam gerektiğini biliyordum. Lisedeyken, bir konuşma yarışması gününde hasta gibi davranarak evde kaldım çünkü pek başarılı olamamaktan korkuyordum ve başka çıkış yolu bilmiyordum. Bu konuda hâlâ suçluluk duygularım var.

Üçlerin, ailede bakıcı rolünü üstlenen kişiyle çok derin bir duygusal bağı vardır. Genellikle besleyen kişi anneydi ama olmayabilir de. Çocuk bu kişinin aslında ona şunu diyeceğini umuyordu: “Sen harikasin! Beni memnun ediyorsun! Dünyaya hoş geldin!” Üçler, besleyici figür tarafından onaylanmaya devam etmek istediklerinden, bebekken bilinçaltında kendilerini o kişiyi memnun edecek şeyler yapmaya ve olmaya uyarlamayı öğrenirler.

Çoğu zaman yetiştirici figürün beklentileri doğrudan belirtilmez.

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin neden kişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve yetişkinlerin ilişkileri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlıyor.

Üçler bu bilinçaltı beklentileri içselleştirebilir ve farkına varmadan bunları yaşayabilirler. Örneğin, eğer anne gerçekten oyuncu olmayı isteyen bir öğretmense, Üç çocuk muhtemelen tiyatroya ilgi duyacaktır, bundan hoşlanmayabilir ama bunun kendisinin yapması gereken bir şey olduğunu hissedecektir. Üçler, genç yetişkinler olarak bile neden belirli bir kariyer peşinde koştuklarından pek emin olmayabilirler; yalnızca ailelerinin (özellikle annelerinin) kendileriyle gurur duyması için ne gerekiyorsa yapıyorlardır.

Üçler böylece Aile Kahramanı rolünü oynamayı öğrenirler. Çocuk şu ince mesajı alır: "İyi olmamak sorun değil." Bunun nedeni, derin bir psikolojik düzeyde, eğer ailenizin yaralarını ve utancını telafi etmeye çalışıyorsanız, kendinizi incitemez veya utanamazsınız. En azından yapmalısınız *gözükmek* hepsinin bir arada olması.

Artık ilgi ihtiyacını sıkı bir şekilde kontrol eden olağanüstü bir terapist olan Albert, filizlenen bir gösteriş olarak ilk yıllarını hatırlıyor.

Babam İkinci Dünya Savaşı sırasında Hindistan'da olduğundan, ilk on dört ay boyunca annem ve ben büyükbabam, büyükbabam, teyzem ve amcamla yaşadık. Ben ilk ve tek çocuk, torun ve yeğendim! Özellikle zeka ve başarı konusunda muazzam bir ilgi, takdir ve destek aldım. On sekiz aylıkken muazzam bir kelime dağarcığına sahip olmam gerekiyordu ve üç yaşındayken tüm eyaletleri ve başkentleri biliyordum. Gerçekten iğrenç kelime dağarcığım ve coğrafya resitallerim için beni kimsenin merdivenlerden aşağı itmemesi şaşırtıcı!

Son derece işlevsiz ortamlarda büyüyen üçler, muazzam bastırılmış öfke ve düşmanlıkla mücadele etmek zorunda kalırlar çünkü yaptıkları neredeyse hiçbir şey, sağlıklı besleyici figürlerini memnun etmek için yeterli değildir. Kendilerini simit gibi ters yüz edebilirler, onay ve kabullerini kazanacak bir şey bulmaya çalışırlar ama genellikle hiçbir şey işe yaramaz. Sonunda, gerçek arzularını ve iç dünyalarını gömerek kendilerinden ayrılırlar (ayrışırlar) ve dikkat çekmek için daha aşırı şeyler yaparlar. Nihai sonuç, bir tür dünyevi başarıya ulaşmış olsalar bile, derin bir yalnızlık ve hayal kırıklığıyla dolu bir yaşam olabilir.

KANAT ALT TÜRLERİ



İKİ KANATLI ÜÇ: BÜYÜLEYİCİ

Sağlıklı Bu alt tipteki insanlar diğer alt tipe göre daha duygusal ve kendiliğindendir. Dışa dönük, canlı kaliteleri Yedilerinkine benzeyebilir. İnkiler gibi arkadaş canlısı, yardımsever ve cömert olabilirler, aynı zamanda Üçlerin soğukkanlılığını, özgüvenini ve yüksek kişisel başarısını koruyabilirler. Sevmek ve insanlarla yakın olmak isterler, ancak bazen kamusal yaşamı ve tanınmayı tercih ederler.

Daha tatmin edici bir özel hayat ve ev içi istikrar için oraya gidin.

*Ortalama*Değerlerinin başkalarını çekme ve hatta gözlerini kamaştırma yeteneğinden geldiğini hissederek, arzu edilirliliklerine engel olan her türlü özelliği bastırmaya çalışırlar. Kısacası başkalarının onları sevmesini, hayran olmasını isterler. Etkilemek için onu nasıl "açacaklarını" biliyorlar ve bu çoğu zaman bir meşguliyet haline geliyor. Davranışları, popüler ve inandırıcı olma çabalarını baltalayan yumuşak, yapay bir niteliğe sahip olabilir. Bu alt tipteki insanlar genellikle gizli de olsa oldukça rekabetçidirler. Sosyal ilişkilerini tatmin etmek ve samimi durumlarda performans sergilemek için birden fazla görüntüye başvurabilirler.

DÖRT KANATLI ÜÇLER: PROFESYONEL

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar, öz saygının kişisel niteliklerden ziyade işlerinden ve kariyer başarılarından kaynaklandığını düşünüyor. İşlerinin olağanüstü ve saygın olmasını isterler ve genellikle kariyerlerine büyük enerji harcarlar. Seçtikleri meslek veya "zanaat" ne olursa olsun zevk alırlar ve mesleki dürüstlüklerini korumak için büyük kişisel fedakarlıklar yapmaya hazırdırlar. Diplomatik ve çekici olsalar da, genel olarak daha ciddi ve görev odaklıdırlar ve bu nedenle Birlere benzeyebilirler.

*Ortalama*Bu alt tipteki insanlarda güçlü hırs ve kendinden şüphe karışımı, kaçınılmaz olarak muazzam baskılar yaratır. Mükemmellik dürtüleri Birlerinkine benzer; ancak reddedilmekten veya aşağılık olarak utanmaktan kaçınmak için bir şekilde mükemmelliği somutlaştırmayı arzularlar. Bu alt tipteki insanlar, her projede tüm öz değerlerini riske attıklarını hissederek. Genellikle yeterlilik ve dengeyi yansıtır ancak sosyal olarak oldukça özel olabilirler (diğer alt tipin daha dışa dönük ve nazik ifadelerinin aksine). Aynı zamanda, özbinç ve kendini küçümseme ile karışık gösteriş ve kibir de sergileyebilirler, bu da bu alt türü kafa karıştırıcı hale getirir ve bazen kendisiyle çelişir.

ÜÇÜNDE KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

İşkolik. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma Üçlüleri sürekli olarak güvenlik ve istikrar için çalışmaları gerektiğini hissederek (Altılar gibi) ve maddi refahın temelini oluşturmak isterler (Sekizler gibi). Sixes'in aksine güvenlik paradan, varlıklardan ve istikrarlı bir evden gelir.*Olumsuz*sadakatten bir şirkete, ideolojiye veya kişiye. Kendini Koruma Üçlüleri verimlilik için çabalarlar, hayatlarını mümkün olduğu kadar düzene koyarlar ve hedeflerine ulaşmak için harcayabilecekleri enerjiyi en üst düzeye çıkarmaya çalışırlar.

Örnekler

Bill Clinton
Elvis Presley
John Travolta
Christopher Reeve
Shania Twain
Paul McCartney
Sharon Stone
Dick Clark
Jane Pauley
Kathie Lee Gifford
Tony Robbins

Örnekler

Barbra Streisand
Oprah Winfrey
Tom Cruise
Ben Kingsley
Madonna
Sitting

Richard

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



Başkalarını cinsel çekicilikleri veya sosyal statüleriyle değil, istikrarları ve maddi refahlarıyla etkilemeye çalışırlar. Ayrıca detay odaklıdır (Birler gibi), kendi işlerinin veya girişimlerinin tüm yönlerini takip ederler. Sorumluluk almaya, fedakarlık yapmaya ve uzun saatler çalışmaya istekli olmalarına rağmen, Kendini Koruma Üçlüleri ilerleme olasılığıyla motive olurlar. İyi yapılan işler için somut ödüller ararlar: zamlar, terfiler ve olumlu eleştiriler.

Kendini Koruma Üçlüleri kariyerlerine aşırı derecede odaklanabilirler. Yaşamlarının diğer yönleri iş nedeniyle ikincil hale gelme eğilimindedir ve gerçekçi olmayan programlar nedeniyle sağlıklarını ve ilişkilerini ihmal edebilirler. Kolayca rahatlayamıyorlar ve hatta tatil zamanlarını projeler düşünerek veya "ev ödevi yaparak" geçirebilirler. Ortalamanın altındaki Gelişim Düzeylerinde, Kendini Koruma Üçlüleri, çalışmadıkları zamanlarda giderek daha fazla kaygılanırlar ve yakın ilişkileri sürdürmekte zorluk yaşayabilirler. Güvenliklerinin maddi temelinin her an kaybolabileceğine inanan bu insanlar, sürekli yüzmeye devam etmeleri veya batmaları gerektiğine inanırlar. Oldukça stresli çalışma alışkanlıklarını bırakmak felakete davetiye çıkarmak gibi geliyor. Arıza süresi, yetersizlik veya hastalık gibi hissedilebilir. ("Benim sorunum ne? Neden daha üretken olamıyorum?") Bu nedenle, ister fiziksel ister duygusal olsun, gerçek hastalıklar çok tehdit edici olabilir çünkü onların verimliliğini ve üretkenliğini azaltır. Birkaç gün izin her şeyi altüst edebilir.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Üçlüleri, etkili kalabilmek için devasa çabalar gösterir, iş güvenliği ve para için ilişkilerden ve sağlıktan fedakarlık ederler. Tükenmişliğe ve sinir krizlerine oldukça yatkın hale gelirler. Artık iyi işlev göremez hale geldiklerinde, gerçek fiziksel veya duygusal sağlık sorunlarını umutsuzca örtbas etmeye çalışırlar. ("Ben iyiyim.")

ÜÇÜNDEKİ SOSYAL İÇGÜDÜ

Statü Arayan. Ortalama aralıkta, Sosyal Üçlülerin ilerleme kaydettiklerine ve dünyada yükseldiklerine dair tanınmaya ve güvenceye ihtiyaçları vardır. Elbette bu farklı kültürlerde çok farklı görünebilir, ancak tüm Sosyal Üçlülerin akranları tarafından değerli olduklarına dair işaretlere ihtiyacı vardır. (Tayland'daki bir Budist manastırındaki bir Sosyal Üçlünün iyi meditasyon yaptığını, örnek bir keşiş olduğunu bilmesi gerekir!) Dereceler, iş tanımları, özgeçmişler, iyi notlar ve ödüller onlar için önemlidir çünkü sosyal çevreleriyle güçlü bir şekilde özdeşleşmişlerdir. roller. ("Ben ne yapıyorsam oyum.") Doğru soyağacına, doğru kimlik bilgilerine sahip olmak istiyorlar. Bu içgüdü aynı zamanda profesyonel jargon ve kıyafetlerin geliştirilmesinde, ayrıca marka isimlerinin, özel tasarım modaların ve pahalı arabaların gösterişlenmesinde de kendini gösterebilir.

Özellikle Üç'ün önemli bulacağı sosyal değerin bir göstergesi olarak kültürden kültüre ve Üç'ten Üç'e değişecektir.

Kaygı arttıkça Sosyal Üçlüler kendilerini kanıtlama ihtiyacını giderek daha fazla hissediyorlar. Sürekli ağ oluşturma, kart dağıtma ve bağlantı kurma gibi sosyal hedeflerinde son derece kararlı olabilirler. Ayrıca erken dönemdeki narsistik yaraları telafi etmenin bir yolu olarak şöhreti arzulayabilirler. ("CD'mi bir milyon kişi satın alırsa, oldukça harika olmalıyım!") Narsisizm aynı zamanda kompulsif sosyal karşılaştırmaya ve rekabete de yol açabilir - Jones'lara ayak uydurmak. Sosyal Üçlüler daha güvensiz hale geldikçe övünmeye, kendilerini acımasızca tanıtmaya ve yeteneklerini abartmaya eğilimlidirler. Bu özellikle Sosyal Üçlülerin kendi başarı fikirlerine ulaşmayı başaramadığı durumlarda geçerlidir.

Sağlıksız aralıkta, Sosyal Üçlüler çaresizce dikkat çekmeye çalışırlar ve tanınma arayışında sahtekâr olabilirler. Hem iş bulmak hem de etkilemek için başarılarını ve geçmişlerini tahrif edebilirler. Çoğu zaman Peter Prensibi'ni örnek alıyorlar; baş etmeye yetkin olmadıkları durumlara giriyorlar. Duygusal sıkıntıları onları son derece etkisiz hale getirir, ancak başkalarının gerçek durumlarını görmesini engellemek için mümkün olduğunca cazibe veya sömürüyü kullanırlar.

ÜÇÜNDE CİNSEL DÜŞGÜDÜ

Yakalayış. Ortalama aralıkta, Cinsel Üçlüler güçlü bir arzulanma arzusuyla karakterize edilir. Bu sadece cinsel arzu değil, aynı zamanda genel olarak değer verilme ve istenme dürtüsüdür. Çekici, çekici bir imaj geliştirmeye çalışırlar, cinsiyetleri ve kültürel çevrelerinin ideali olmaya çabalarlar ve çoğu zaman başkalarının da çekiciliklerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmaktan keyif alırlar. Cinsel Üçlüler, aşklarının arkadaşlarına göstermek isteyeceği türden bir kişi olmak isterler. İster erkek ister kadın olsun, başkalarının kendileriyle ilgilenmesini sağlayacağını düşündükleri kişisel nitelikleri geliştirme eğilimindedirler. Cinsel Üçlüler göz kamaştırarak etkilemek isterler. Baştan çıkarıcı olabilirler, ancak dikkati diğerlerine yönelterek baştan çıkaran İkililerin aksine, Üçler dikkatleri kendi olağanüstü niteliklerine çekerek baştan çıkarırlar. Bazı durumlarda bu, bir film yıldızı, bir genç idol veya bir manken olma hırsına yol açabilir. Çağdaş Amerikan kültüründe, bu tip genellikle zamanının ve enerjisinin çoğunu spor salonunda egzersiz yapmaya, dikkatli bakıma veya doğru görünümü bulmaya ayırır.

Cinsel Üçlüler genellikle eşleri nasıl cezbedeceklerini bilirler, ancak ilişkileri nasıl sürdüreceklerini bilemeyebilirler. Sürekli olarak yansıttıkları imaja uygun yaşamayacaklarından korkarlar. Cinsel tipler olarak güçlü bir yakınlık arzusuna sahiptirler, ancak Üçler olarak derin duygusal bağlardan korkarlar. Cinsel bağlantı yoluyla duygusal yakınlığa ulaşmaya celsabilirler, ancak daha düşük düzeylerde seelerinden korkular vardır.

kendi istenmeyenlikleri, çok değer verdikleri insanları bile reddetmelerine neden olacaktır. Bazı durumlarda çekici olmama korkusunu ortadan kaldırmak için cinsel kazanımları kullanabilirler. Daha az sağlıklı olan Cinsel Üçlüler aynı zamanda teşhirci olma eğilimindedirler; ya başkalarını baştan çıkarmak ya da çekici ve değerli olduklarına dair kendilerine güven vermek için kendilerini göstermek isterler.

Sağlıksız Düzeylerde, Cinsel Üçlüler rastgele ilişkilere kapılabilirler. Görünüşte son derece savunmasızdırlar ancak değerlerini herhangi bir şekilde sorgulayan başkalarına saldırma eğilimindedirler. Gerçek ya da hayali narsisizmin hafife alınması, kinciliğe, cinsel öfkeye ve kıskançlığa yol

ÜÇÜNÜN BÜYÜMEDEKİ ZORLUKLARI

Çoğu Üçlü hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi iş üstünde yakalamak" ve sadece hayata karşı temeldeki alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak için çok şey

ÜÇÜNCÜ TIP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: DEĞERİM BAŞARIMA BAĞLIDIR

Çoğumuz zaman zaman şunu düşünürüz: "Eğer bunu başarabilseydim, eğer bu niteliklere sahip olsaydım, ya da bu kişiyle yeni evlenseydim ya da tıp fakültesine gidebilseydim, o zaman değerli olduğumu bilirdim." , değerim olurdu ve o zaman kendimi iyi hissederdim. Üçler için bu, hayatlarının itici gücü haline geldi. Üçler kendi kişisel değerlerini başarı düzeyleriyle eşitlemeye başlarlar ve bu onların Uyandırma Çağrısıdır.

Başarı birçok farklı anlama gelebilir; parasal açıdan yılda milyonlarca dolar kazanmak veya yeni bir çamaşır kurutma makinesi için yeterli miktarda tasarruf yapmak anlamına gelebilir. Ortalama Üçler başarıya yoğun bir şekilde ilgi duyarlar ve kendilerini mesleki başarı ve çeşitli statü sembollerine sahip olma yoluyla farklılaştırmaya kararlıdırlar. Bunlar prestijli bir adresten, büyük bir üniversiteden alınan bir diplomaya, atletik bir kupaya, pahalı bir saate veya arabaya ya da çekici, yüksek başarılı çocuklara sahip olmaya kadar geniş bir yelpazeyi kapsayabilir; "Ben olağanüstü biriyim" ifadesini ifade eden herhangi bir şey. kişi."

Daha önce tanıştığımız Jarvis, başarıya yoğun bir şekilde odaklandığını ve bunun kendisine neye mal olduğunun farkında olduğunu anlatıyor.

Benim bakış açım, durum ne olursa olsun (çalışma, sosyal durumlar, hobiler, sahip olma) başarılı olmaya ve başarısızlıktan kaçınmaya odaklıdır.

eğlenceli, rahatlatıcı, koşu yapmak, kitap okumak, müzik dinlemekMeşguliyetlerim _____

Başarı, keyif almak için bilinçli olarak çalışmam gerektiği anlamına gelir ve

"Gerçek iyiliği keşfetmek, çok basit deneyimleri takdir etmekten geçer. Bir milyon dolar kazanmanın, sonunda üniversiteden mezun olmanın veya yeni bir ev satın almanın ne kadar iyi bir duygu olduğundan bahsetmiyoruz; burada hayatta kalmanın temel iyiliğinden bahsediyoruz."

CHOGYAM TRUNGPA

Anahtar
terimler:

H Seviye 4 İçe Yönelik Otantik

Üçler, değerlerinin başkalarının olumlu saygısına bağlı olduğu inancını bırakırlar, böylece onları gerçek kimliklerini ve kendi kalplerinin arzularını keşfetme konusunda özgürleştirirler. Temel Arzuları da gerçekleşir ve kendilerini değerli ve değerli hissederler. Kendilerini kabul eden, içten ve yardımsever olurlar.

Seviye Uyarlanabilir 2 İ

Üçler, başkalarının değer verdiği şeylere uyum sağlar ve daha değerli olabilecek bir kişi olmak için kendilerini uyarlarlar. Kişisel imaj: "Ben olağanüstüyüm, yetenekliyim ve iyi ayarlanmışım (sınırsız potansiyel)."

H Seviye j Hedef Odaklı 3 Kendini

Üçler kendilerini ve yeteneklerini geliştirerek öz imajlarını güçlendirirler. Yetenekli, kendinden emin ve ısrarcıdırlar, yaptıkları her işte örnek olurlar. Etkili iletişimciler, genellikle başkaları için popüler rol modelleri ve ilham kaynaklarıdır.

Seviye A 4 Başarı-Odaklı Performans

Üçler, başkalarının başarılarının kendilerini gölgede bırakacağından, çabalarının onlara arzu ettikleri ilgiyi getirmeyeceğinden korkmaya başlarlar. Bu nedenle aşırı başarı göstererek kendilerini diğerlerinden ayırmaları gerekir. Sürekli olarak daha fazlasını başarmak için kendilerini yönlendirirler.

V E 1 Seviye 5 Resim Bilinçli uygun

Üçler başkalarının olumlu saygısını kaybedeceklerinden endişelenirler, bu yüzden insanları etkilemek isterler. Mümkün olan en çekici imaj olacağına inandıkları şeyi geliştirmeye çalışırlar. Hırslı ama kendinden şüphe duyan, beğenilmek ve arzulanmak isterler. Genellikle yakınlık sorunları yaşarlar.

B E n G ; ! Seviye Kendini Tanıtan Görkemli

Üçler, çok başarılı veya olağanüstü olmadıkları sürece başkalarının onları fark etmeyeceğinden korkarlar; böylece kendilerini ve başkalarını büyük iddialarının gerçekliğine inandırmaya çalışırlar. Gizli muhtaçlığa karşı savunma olarak kendilerini öne çıkaran, rekabetçi ve kibirlidirler.

se Seviye 6 ilkesiz Aldatıcı

Üçler başarısız olduklarından ve iddialarının boş ve sahte olabileceğinden korkarlar ki bu doğru olabilir. Kendi imajlarını kurtarmak için, insanları etkileyecek veya onları paçavradan kurtaracak her şeyi söyleyerek kendilerini ve başkalarını kandırmaya başlarlar. İçeride kendilerini boş ve depresif hissediyorlar.

H Seviye 7 İkiyüzlü Fırsatçı

Sağlıksız Üçlüler ilgiye o kadar muhtaç durumdalar ki, bozulmalarını örtbas etmek için her türlü hikayeyi veya planı uyduruyorlar. Kimsenin ne kadar sıkıntılı olduklarını bilmesini istemezler ve duygusal hastalıklarını ve kötülüklerini gizli tutmak için büyük çaba harcamaya hazırdırlar.

L Seviye 8 Monomanik Amonsız

Sağlıksız Üçlüler, onayına ihtiyaç duydukları kişilerin olumlu ilgisini kazanmak için yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını hissederler ve bastırdıkları düşmanlık ve öfkelerinin kontrolünü kaybedebilirler. Gerçek ya da hayali işkencecilerden intikam almak isteyebilirler, kendilerini reddettiğini düşündükleri kişileri aşağı etmeye çalışabilirler.

güzelliği takdir etme konusunda. "Bırakıp akışına bırakmayı" doğal bulmuyorum. Başarı garantisi yok Oçerçeve!

İyileşme hareketinden bir ifadeyi ödünç alırsak, Üçler her zaman "insan" olmak yerine "insan işi" olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Kompulsif davranışlarının nedeni, hissedebilecekleri her türlü utanç duygusunu bastırma ve onlardan vazgeçme ihtiyaçlarıdır. Herhangi bir şekilde, herhangi bir ölçekte kaybetmek, potansiyel olarak bu dayanılmaz değersizlik duygularını tetikleyebilir. Bu nedenle, Üçler ne kadar utanç hissederlerse, kendilerini değerli ve başarılı kılacağına inandıkları hedeflere ulaşma konusunda o kadar motive olurlar.

KİMİN HEDEFLERİ? KİMİN BAŞARISI?

Başarı senin için ne anlama geliyor? Aileniz için bu ne anlama geliyordu? Akranlarınız için bu ne anlama geliyor? Herhangi bir bağlantı var mı?

Sosyal Rol: "En İyisi"

Değerlerinin fark edilecek kadar parlak olmasına bağlı olduğunu hisseden Üçler, bunu yapmaları gerektiğine inanmaya başlar. *Her zaman* parlıyorlar, her zaman olağanüstü olmaları gerekiyor. Böylece En İyinin (veya Altın Oğlanın veya Altın Kızın) Sosyal Rolünü oynamaya başlarlar ve sonunda yalnızca bu rolde başkalarıyla rahatça ilişki kurabilirler. Kendilerini En İyi olarak görmek, değerlerine ilişkin gizli güvensizliklerini telafi eder. Ortalama Üçler sadece kendi imajlarını savunmakla kalmayacak, aynı zamanda diğer türler gibi bunu çeşitli yollarla güçlendirmeye ve başkalarının da bunu desteklemesini sağlamaya çalışacaklardır. Doğal olarak, En İyi olma ihtiyacı, Üçlere ortalama olma lüksünü vermez ve kendilerini (ya da başkalarının onları görmesine izin vermek) herhangi bir türde başarısızlık olarak görmek söz konusu bile olamaz.

Tawney mutlu bir evliliğe sahip, çocuklu, zeki ve yetenekli bir kadındır. Gerçek niteliklerinin çoğunu benimsemeyi öğrendi ama hâlâ Sosyal Rolü

"Bunu herkesten daha iyi yapabilirim."

Hayatımda "en iyisi" olma ihtiyacını hissetmediğim bir zamanı hatırlamıyorum. En güzel olmak, en iyi kıyafetlere sahip olmak, en muhteşem evde yaşamak; liste uzayıp gidiyor. "En iyiyi" arayışında her gün karşılaştığım sorun, bunun etkileşimde bulunduğum her insanda değişmesiydi. Kiminle olduğumun hiçbir önemi yoktu. Beni mümkün olan en iyi şekilde görmelerini istedim, bu da onların en çok kimi arzulayacağına dair benim yorumumdu; yorucu bir süreçti. "İyi" olduğumun doğrulanması

En İyi Olmanın Sosyal Rolü Üçlerin Aile Kahramanı rolüyle ilgilidir. Başkalarının beklentilerini ve gereksinimlerini, bu gereksinimler açıkça belirtilmese bile karşılayarak özsaygı kazanmaya yönelik olarak yapılandırılmışlardır. Ancak uzun vadede bu her zaman kaybedilen bir oyundur çünkü gereksinimler bir kuruşta değişebilir: başarı veya güzellik standartları modası geçebilir ve bir tür kaza, kazanan-kaybeden puan kartını tamamen tersine çevirebilir. Bu açıdan bakıldığında kalp krizi ya da felç, "başarılı" bir kişiyi bir gecede "başarısız" hale getirebilir.

KENDİNİZE NE ZAMAN ARA VERİRSİNİZ?

Hayatınızda en iyisi olmaya mecbur hissetmediğiniz beş alanı belirleyin ve yazın. Hayatınızda en iyisi olduğunuzu düşündüğünüz beş alanı belirleyin ve yazın. İki listenizi okuyun ve size nasıl hissettirdiklerine dair neler fark edebileceğinizi görün. Durumunuzdaki hangi farklılıkları tespit edebilirsiniz? Gerginliklerinizde mi yoksa rahatlamanızda mı? Sakin mi yoksa endişeli mi hissediyorsunuz? Rahatlamayı ve sadece kendiniz olmayı öğrenebileceğiniz beş alanı daha düşünün.

Aldatma, Gösteriş ve Doğrulama

Üç'ün Tutkusualdatma.Üçlü'nün aldatmacasının bir yönü, kendilerini gerçek benliklerini yansıtmayacak şekilde sunma eğilimidir. Daha da önemli bir husus ise kendilerini kandırmalarıdır: Dış performanslarını sürdürmek için Üçler kendilerini aslında dünyaya yansıttıkları ideal imaj olduklarına ikna etmelidir. Aynı zamanda kendini kandırmanın devam etmesi için yetersizlik duygularını da bastırmaları gerekir. Eğer onlar olsaydı diye korkuyorlar

İmajlarını düşürürlerse, diğer insanlar onların eksikliklerini görür ve reddederler."Hepsini bir araya getirdim."onların değersizliğini doğruluyorlar.

Bu nedenle, aldatma, Üçlerin mükemmelliklerinin onaylanması için başkalarına bakmasına neden olur ve kendilerine sürekli olarak moral verici konuşmalar yapmalarının nedenidir. Bir bakıma Üçler, özgüvenlerini korumak ve kendilerini daha büyük başarılarla motive etmek için kendilerine yalan söylemek zorundadır.

("Harikasin! Bir dahi! Hiç kimse bundan daha iyi bir rapor yazmadı!")

Aldatmayı düşünmenin bir başka yararlı yolu da onu "gerçek kişisel gelişimdeki tembelliğin" sonucu olarak görmektir. Ortalama Üçler, enerjilerini gerçek benliklerini keşfetmek yerine, ego benliklerini, kendilik imajlarını mükemmelleştirmeye harcarlar çünkü onlar egonundur-dirgerçek benlik. Uyum sağlamamız ve başkalarının bizden beklediği kişi olmamız için her fırsatta teşvik edilip ödüllendirildiğimizde, Öz'ün özgün niteliklerini peleistirmek çok daha zordur.

Performans ve Duygulardan Uzak Olmak

Üçler kalabalığının arasından sıyrılmak istediklerinden, kelimenin her anlamıyla (profesyonel, fiziksel, akademik, sosyal) “performanslarına” büyük önem veriyorlar. Kendilerini başkalarına, her şeye sahip, havalı ve zahmetsiz bir ustalıkla sunan biri olarak sunarlar. Sorun şu ki, ortalama Üçler kendi imajlarıyla daha fazla özdeşleştikçe, duygular araya girdiğinden dolayı her türlü kişisel duyguyu bastırmak zorunda kalırlar. performanslarının akıcılığıyla. İşleyişleri karşılığında ödüllendirildikleri için duygulara, özellikle de acı verenlere direnilmesi gerekir.

Tawney, yaşamının ilk dönemlerindeki en önemli anlardan birini, hayatta kalabilmek için kendini bastırması ve annesini memnun etmesi gerektiğini anladığı anı hatırlıyor.

Çocukluğumdan hatırladığım en önemli deneyim, o zamanlar on yaşlarında olan ağabeyim ile annem arasında tanık olduğum kavgaydı. Hafızamda onun öfkeyle bağırduğu ve tüm eşyalarını zeminin ortasındaki bir yığına fırlattığı görülüyor.

Ona fiziksel olarak vurup vurmadığını bilmiyorum. Önemli değil. Ondan çok korktum ve korkudan bana yapmamı ya da olmamı söylediği şeyi yapmayı ya da olmayı seçtim. Sonraki otuz yılını o anın sonuçlarını yaşayarak geçirdim.

*“Duygular hız gibidir
tümsekler – sadece beni yavaşlatıyorlar
aşağı, y*

Tipik sonuç Üçlerin “başarı makineleri” haline gelmesidir.

Ancak faaliyetleri kalpten gelmediği için performansları

Mance giderek neşesiz ve gerçek dışı bir hal alıyor. Aslında buna rağmen

Üçler genellikle işleri iyi yaparlar, işin kendisinde pek kişisel tatmin

bulamazlar. Yine de, işlerinden vazgeçilemez çünkü Üçler’in olumlu ilgi görmesinin ve değerli hissetmesinin temel yolu budur. Azimli bir işkolik başlayabilir ve yutabilir

hala ellerinde kalan azıcık duygusal özgürlük ve neşe ne kadar varsa.

Daha az sağlıklı Üçlerin kendilerinde tanımlayabildiği tek arzu, bir tür "yıldız" olmaktır. Büyük, olağanüstü bir kamusal kazanç aradıkları için, sahip oldukları gerçek yetenekleri bir fırsattan diğerine atlayarak çarçur edebilirler. Faaliyetlerinin kökenindeki narsisist muhtaçlık, çoğu zaman başkalarına utanç verici ve üzücü (veya Üçlerin kendilerini ne kadar acımasızca tanıttıklarına bağlı olarak şüpheli ve iğrenç) geliyor. Her durumda, kendilerinden ve kendi duygularından bu kadar kopuk olmaları birçok farklı şekilde geri tepmeye başlar.

KALBİNİZİ YENİDEN UYANDIRMAK

Elinizi göğsünüzün tam kalbinizin üzerine koyun ve birkaç derin nefes alın. Dikkatinizin bedeninizin bu alanını hissetmesine izin verin. Bırakın bu boşluğa girsin. Ne deneyimliyorsunuz? Doğru bir cevap olmadığını unutmayın; olduğunuz hiçbir şey yoktursözdedeneyimlemek. Bulduğunuz veya bulamadığınız her şey*seni*deneyim. Kalbinizin "boşluğunda" bulduğunuz hislerle kalın ve bunların zaman içinde nasıl değiştiklerine dikkat edin. Günde en az bir kez bu uygulamaya geri dönün.

Rekabet ve Kendini Sürdürme

Ortalama Üçler her türlü incelikli yarışmaya girmeye başlayabilirler: işte kim en başarılı, kim en güzel eşe veya en zeki çocuklara sahip, sporda, bilgisayarda veya satrançta kim en iyi vb. Benlik saygısını güçlendirmenin başlıca yolu,*kazanmak*karşılaştırma (ve varsa açık rekabet). Ne yazık ki Üçler için üstünlük arayışları yorucu olabilir ve ulaşmak istedikleri şeyleri baltalayabilir.

Üçler yarışmalara gerçekten yapmak istedikleri için değil, başkalarının gölgesinde kalmaktan korktukları için katılmaya başlarlar. Geride kalacaklarından ve başkalarının kendilerinden daha fazla ilgi göreceğinden ve daha fazla talep göreceğinden korkuyorlar. Daha sonra kendilerini daha da fazlasını yapmaya zorlarlar; bu büyük bir zaman ve enerji kaybıdır. ("Piyano resitalim üzerinde gerçekten çok çalışıyordum, ama Mary Lou'nun o Chopin parçasında sesi gerçekten harika. Çalışması daha zor bir parça seçsem iyi olur.")

Ortalama Üçler sadece akranlarıyla rekabet etmekle kalmaz, aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarıyla rekabet etmesi veya eşlerin birbirleriyle rekabet etmesi gibi, ait olmadığı ve son derece yıkıcı olabileceği ilişkilere de rekabetçilik katmaya başlayabilirler. İronik bir şekilde, rekabet güçlerine rağmen, gölgede bırakmak istedikleri insanlardan tanınma ve onay alma eğilimindedirler.

Başarılı bir kişisel koç ve iş danışmanı olan Lynn bunu çok iyi anlıyor.

Eğer "Yapabilen Küçük Motor" adlı çocuk öyküsünü biliyorsanız, benim dinamo kişilik tipimde olmanın nasıl bir his olduğunu bilirsiniz. Yapmaya zaman ve enerji ayırdığım her şeyi rekabetçi, çabalayan, hedef odaklı bir duruşla yaptım. Her şeyi mümkün olduğu kadar mükemmele yakın bir şekilde yapmak, on bir aylık tuvalet eğitimi aldığımdan beri varlığımı besledi. İtici gücümü motive eden yakıt, üstün olamama korkusu, başarısız olma korkusu oldu. Başarısız olmak, bir kara delik tarafından yutulan ölüm demektir. Her ne pahasına olursa olsun kaçınılmalıdır.

KENDİNİZİ SÜRMEK

İç Çalışma Günlüğünüzde aşağıdaki soruları araştırın: Kendinizi hangi yönlerden başarı odaklı ve rekabetçi görüyorsunuz? Neden takip ettiğiniz hedefleri tutuyorsunuz? Hiç başarılı olma veya rekabet etme ihtiyacı nedeniyle gerçekten ilgilenmediğiniz projelere girdiniz mi? "Ayağınızı gaz pedalından biraz çekseniz" ne olur sizce? Kendinizi başkasıyla karşılaştırdığınızda ortaya çıkan korku veya kaygıyla nasıl başa çıkıyorsunuz? Rakiplerinizi hakkında ne düşünüyorsunuz? Kendi başarısızlıklarınızı nasıl ele aldınız veya yeniden çerçvelendirdiniz?

İmaj ve Kişisel Sunum

"Hiçbir maske takmadığımızın bilincindeyiz, her arkadaşımıza özel bir yüzümüz var."

OLIVER WENDELL HOLMES, SR.

Üçler, çocukluklarının ilk yıllarından itibaren çekici bir imaj sunmak için kendilerini başkalarına uyarlama kapasitesine sahiptirler. Ortalama bir aralıkta bu, zorlama bir coşku ya da "Hepsini bir araya getirdim" mesajını yansıtan profesyonel bir soğukkanlılık olarak ortaya çıkabilir. Reklam, pazarlama, satış ve moda dünyaları sıklıkla bu görselleri tanıtıyor; bu dünyalar, Üçlerden paylarına düşenden daha fazlasıyla dolu gibi görünüyor. Pek çok politikacı, koç, insan potansiyeli gurusu ve iş adamı, Üç kişilik tarzının bu yönüne, özellikle de bir durumu okuma ve içgüdüsel olarak bekleneni ortaya çıkarma konusundaki doğuştan gelen yeteneklerine uyum sağlamıştır. Üçler bir odaya girebilir ve insanlar arasındaki gizli akıntıları hissedebilir ve anında nasıl davranacaklarını bilirler.

Üçler bu yetenek için defalarca ödüllendirildikçe, kendilerini ayarlama konusunda o kadar alıştırmaya yaparlar ki, gerçek benlikleriyle bağlarını kaybederler. Bu nedenle, özel benlik duyguları gelişmemiş ve büyük ölçüde erişilemez durumda kalır; öyle ki, ortalama ila sağlıksız Üçlüler genellikle kim olduklarını veya imajlarından ayrı olarak ne hissettiklerini bilmezler. Gerçekte ne düşündüklerini veya hissettiklerini ifade etmek yerine, kabul edilebilir olduğunu düşündükleri her şeyi söyler ve yaparlar.

İmajları başarılı olursa ve diğerleri bunu alkışlarsa, yepyeni ve çok daha tehlikeli bir durum ortaya çıkar. Başarılı bir imaja sahip olmak, Üçlü'nün kendi temel kimliğini değil, performansını doğrular. İmajları ne kadar başarılı olursa, Threes'in ona güvenmeye devam etmesi ve kendini geliştirmesi de o kadar cazip olur. *BT* kendilerinden ziyade. Sonuç olarak kendi kalpleri bir kenara itilir ve unutulur. Gerçekte kim oldukları giderek daha fazla bilinmeyen bir alan haline geliyor, odaklanmak istemedikleri bir şey çünkü kendi içlerine baktıklarında bir boşluk, büyük bir kara delik hissediyorlar.

BEKLENTİLERİ KARŞILAMAK

Şu anda başkalarına hangi imajı yansıtıyorsunuz? Kendine? Ofiste? sosyal arkadaşlarına mı? anne babana mı? çocuklarınıza mı? evcil hayvanlarına mı? Aynı mı yoksa farklı mı? Başkalarının sizi gördüğüne inandığının aksine kendinizi nasıl görüyorsunuz? Kendi imajınız, başkalarına yansıttığınız imajdan hangi spesifik açılardan farklı sizce? Nereden biliyorsunuz? Eşitsizlik sizi başkalarıyla çatışmaya soktu mu veya bir şekilde sorun yaşamanıza neden oldu mu?

Benliği Bir Meta Olarak Paketlemek

Üçler kendilerini güvensiz hissettiklerinde imajlarını daha da yakından yöneterek kendilerini korurlar. Davranışlarının çoğu bir halkla ilişkiler oyununa dönüşüyor. Her şeyin nasıl algılandıklarını hissetmeye başlarlar. Enerjilerini gerçek yeteneklerinin geliştirilmesine harcamak yerine, kaynaklarını yönetime ayırırlar.

başkalarının onlar hakkındaki izlenimlerini öğrenmek. Kazandıracak bir formül bulmaya çalışıyorlar. [#] *^istediğim ^jfs'yi yapabilir miyim?* hedeflerini ilerletecek ya da onları güçten kurtaracak her şeyi yapacak, söyleyecek ya da o olacaktır. ^{ile ^e*}

İster (sahte) alçakgönüllülük, ister uzlaşmacı tutumların eşlik ettiği açık bir anlaşma sergilesinler ya da tam tersi olsun, potansiyel olarak aşağılanma.

Her zaman ellerinden gelenin en iyisini yapmaları gerektiğini hissetmek çok büyük bir gerginliktir; sanki sürekli bir iş görüşmesindeymiş gibiler.

Diğerleri, Threes'in işlevselliğini sürdürebilmek için bastırmak zorunda olduğu kaygıyı ve kendinden şüpheyi ancak hayal edebilir. Sürekli yanlış bir şey söylemekten veya yapmaktan korkarlar. Hiçbir an korumasız kalamaz, dolayısıyla asla gerçek anlamda kendiliğinden olamazlar veya kendilerini açığa vuramazlar. güldüler, sorguladılar ya da pek de olumlu olmayan bir şekilde algıladılar.

Sorun şu ki, Üçler kendilerine bir meta gibi davranıyorlar. ("Kendimi insanlara karşı göstermek zorundayım.") Gördüğümüz gibi, Üçler çocukken genellikle başka birinin narsisistik ihtiyaçlarının bir uzantısıydı. Kendi özgün duygu ve ihtiyaçlarının önemli olmadığını öğrendiler; yalnızca hayranlık duyulacak ve arzulanacak bir nesne olarak var olurlar. Bunun acısı o kadar büyük ki Üçler kalplerinden kopmak zorunda kalıyor. Ancak gerçeği ayırt etmemizi sağlayan yalnızca kalptir, bu nedenle kalpten koptuğumuzda gerçeğe olan bağlantımız da kopar. O zaman hakikat, o anda işe yarayan ne olursa olsun, değişen bir meta haline gelir.

Çalışkan bir papaz olan Arthur'un anlattığına göre, bu amansız kendini ayarlama ve tarafsızlık, Threes ve yakınlarının çok fazla acı çekmesine neden oluyor.

İşimde o kadar rekabetçiydim ki kendimi diğerlerinden daha iyi buldum ve

.Orası. "Onların" benim hakkımda ne düşündüğü konusunda aşırı endişeleniyorum
"onların" kim olduğunu tanımıyor - Birkaç yıl önce sabahları, tanımadığım
veya temas kurmadığım şehir merkezindeki profesyonellerden oluşan
belirsiz bir grubu etkilemek için işe giderken giyindiğimi keşfettim!

KENDİNİZİ AYARLAMAK

Kendinizi çevrenize göre ayarladığınıza dikkat edin. Bunu günde kaç kez yapıyorsunuz? Arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla, ailenizle vb. yaptığınız sunumlar arasındaki farkları gözlemleyin. Belirli tonlamaların veya ritimlerin konuşma kalıplarınıza sızdığını fark edin. Bu kişisel ayarlamaları fark ettiğinizde, bunların sizin temellenmişliğiniz üzerinde nasıl bir etkisi olur? Kalbinizle bağlantınız konusunda mı? Kendinizi ayarladığınızda kendinizi daha fazla mı yoksa daha az mı değerli hissediyorsunuz?

Yakınlık Korkusu

Üçler kendilerini ve başkalarını her şeyin bir arada olduğuna ikna etmeye çalıştıkları sürece başkalarının kendileriyle fazla yakınlaşmasına izin veremezler. Yakınlık, başkalarının aslında her şeye sahip olmadıklarını, gördükleri kişi olmadıklarını görmelerini sağlayacaktır. Özel olarak ortalama Üçler, kim oldukları ile dünyaya gösterdikleri şeyler arasında bir eşitsizlik olduğunun farkındadır, ancak bu uçurumu herhangi birinin görmesine izin vermekten korkarlar. Bir başkasının kendilerini ne kadar yalnız, boş ve değersiz hissettiklerini fark etmesinden korkarlar, böylece kendilerine dair gizli güvensizlikleri güçlenir. Diğerleri yaklaştıkça, başkalarının zırhlarındaki yarıkları görüp onları reddedeceğinden o kadar korkarlar. Riski reddetmek yerine, genellikle kendilerini toparlamaya ve daha fazlasını başarmaya çalışacaklardır, böylece başkaları kendilerinden (yani imajlarından) memnun kalacak ve ilişkiyi sorgulamayacak veya tehdit etmeyecektir.

İnsanları güvenli bir mesafede tutmak ve yine de dikkatlerini ve iyi saygılarını korumak için ortalama Üçler, gerçek yakınlık ve bağlantının yerini alan bir tür profesyonel dostluk veya enerjik bir canlılık geliştirir. Hatta yakınlaşma korkusu nedeniyle eşlerinden belli bir mesafe bile uzak durabilirler. Dışarıdan bakıldığında evlilikleri mükemmel görünebilir ancak eşleri için gerçek yakınlık ve duygusal bağ eksiktir. Üçler tipik olarak gerçek bir ilişkinin özü yerine başarılı bir ilişkinin imajını isterler, özellikle de yakınlık savunmasız veya muhtaç olma riskini veya diğer kişinin ihtiyaçlarını karşılamadığı için reddedilme riskini taşıyorsa.

BAŞKALARININ SİZİ GÖRMESİNE İZİN VERMEK

Güvendiğiniz biriyle kendinizle ilgili hassas bir şeyi paylaşın. Bunu yaparken, kırılganlığın gerçek hissine odaklanın. Hoş olmayan bir durum mu? Neye benziyor? Diğer kişiye karşı kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Onların görmesinden korktuğun şey ne?

Narsisizm ve Gösteriş

Bir Üç'ün çocukluk ortamı ne kadar sağlıklı olursa, değer duyguları da o kadar yaranılır ve daha da zorlaşır.

gerçek öz-değer duygularını bulmaları ve bunlara tutunmaları onlara düşecektir.

Bunları başkalarının onayında ve kabulünde aramak zorunda kalacaklar ama aldıkları onay ve kabul hiçbir zaman onlara kendilerini değerli ve değerli hissettirmiyor. Narsisistik hasar genellikle kendini aşırı telafiyle, başka bir deyişle gösterişle gösterir.

Narsisistik yaralarının derinliğine bağlı olarak ortalama "*Ne yapmam gerekiyor*" Üçler kendilerine dair büyük beklentiler geliştirebilirler. Yapı *seni etkilemek?"*

Sadece başarılı olmak yeterli değildir: Bir şekilde ünlü veya önemli olmaları gerekir -

bazıları tarafından tanınan ve kutlanan "büyük yıldızlar" -'

şey. Tabii ki, bu sadece Üçler'in sık sık hayal kırıklığına uğramasına ve aşağılanma hissine kapılmasına neden olur.

. Üçler aynı zamanda baştan çıkarıcı olabilir ve özgüvenlerini artırmak için cinsel fetihler peşinde koşmaya başlayabilirler. Genellikle dikkat çekecek şekilde kendilerini hazırlarlar, ancak daha sonra birisi onlara gerçekten hayran kalırsa veya onları ararsa, düşmanlıkla veya sahte kayıtsızlıkla tepki verirler. ("Bana bakmanı istiyorum ama seni kabul etmeyeceğim.") Hem itibarları hem de hayatlarındaki insanların onlara nasıl yansıdığı konusunda endişeleniyorlar. Sadece çekici ve çekici olmaları yetmez, aynı zamanda eşleri, çocukları, arkadaşları ve hatta evcil hayvanları da öyle olmalıdır; ancak ideal olarak başkaları onlardan daha çekici ve çekici olmamalıdır.

Tawney şunları hatırlıyor:

Hayatımın en yalnız hissettiğim anlarında, "muhteşem" olmak için en çok çalıştım. İnce olduğumu, mükemmel tırnaklara sahip olduğumu (elbette sahte), mükemmel makyaj yaptığımı, moda uygun, pahalı kıyafetler giydiğimi, elmas ve kürklerle dolu olduğumu (tabii ki gerçek) hatırlıyorum. İnsanların bana hayranlıkla baktığını ve hiçbir şey hissetmediğimi hatırlıyorum. Kendimden bu kadar kopuk olduğumda nadiren geri dönebileceğim anılarımdan fark ettim. Sanırım bu durumdan çıkmama yardımcı olan şey, onu hiçbir şekilde hatırlamadığımı kabul etmektir. Düşün gününe dair neredeyse hiçbir anım yok mesela. Geçmişimi bir arava aetirme cabası kendimle veniden ba kurmamı sağladı.

İNSANLARIN SİZİ KEŞFETMELERİNE İZİN VERİN

Sosyal ortamlarda başkalarıyla birlikte olduğunuzda öncelikle şunlara odaklanın:*onların* hayatları ve başarıları. Onlar hakkında neyin ilginç olduğunu öğrenin. Bunun onlara, onları önceden etkilemenize gerek kalmadan sizi merak etme fırsatını nasıl verdiğine dikkat edin. Başkalarının, onları etkilemenize gerek kalmadan sizden hoşlanabileceklerini düşünün. Bu olasılık sana ne hissettiriyor?

TOSTRESS'E

TEPKİ:

ÜÇ TON GİDİYOR

Artan stres altında, ortalama Üçlülerin başa çıkma mekanizmaları bozulabilir ve bu onların ortalama ıla sağlıksız Dokuzların bazı niteliklerini sergilemelerine yol açabilir. Üçler son derece odaklanmış, başarmaya kararlı ve yaptıklarıyla özdeşleşmişlerdir; bu nedenle Dokuz'a gitmek, onların amansız başarı arayışından uzaklaşmalarına neden olur.

Üçler iz bırakmaya ve kendilerini kanıtlamaya çok hevesli olduklarından, başkalarıyla ilişkilerinde kaçınılmaz olarak stres ve çatışmalar yaratırlar. Böyle zamanlarda yavaşlayabilirler, ortalama Dokuzlar gibi daha diplomatik ve uzlaşmacı olabilirler. Dokuzdaki Üçler hâlâ gruptan öne çıkmak isteyecek ama çok fazla değil. Profillerini düşürüp diğerlerinin arasına karışmaya çalışıyorlar.

Gördüğümüz gibi, başarı arayışları Üçlülerini çoğu zaman kendilerini ilgilendirmeyen şeyleri yapmaya mecbur bıraktıkları durumlara sürükleyebilir. Bununla sınırlı süreler boyunca başa çıkabilseler de, daha uzun bir süre, hatta Üçlü'nün gerçek arzularına dayanmayan bütün bir kariyer veya ilişki, onların Dokuzlar gibi kopmalarına ve ayrışmalarına neden olacaktır. Verimli olmak yerine, zamanlarını yoğun işler ve rutinlerle doldururlar ve zor durumlardan etkilenmeden üstesinden gelmeyi umarlar. Üçler genellikle görevleri yerine getirmede ve başkalarına yanıt vermede hızlı ve etkili olmasına rağmen, stres onların tuhaf bir şekilde tepkisiz ve kayıtsız olmalarına neden olur.

Kariyerlerinde başarısızlıklar veya büyük aksilikler yaşamak Üçler için özellikle yıkıcı olabilir. Böyle aralar sırasında Üçler hayata ve kendilerine karşı hayal kırıklığına uğrarlar. Altta yatan boşluk ortaya çıkar ve kayıtsız ve tükenmiş görünürler. Durumlarını iyileştirmek için çalışkanlıklarını kullanmak yerine, sorunlarının gerçeklerinden kaçınma eğilimindedirler ve bir sonraki büyük başarılarına dair arzulu düşüncelere ve fantezilere dalarak zamanlarını boşa harcarlar.

KIRMIZI BAYRAK:

ÜÇ SORUN



Üçler yeterli destek veya baş etme becerileri olmadan ciddi bir kriz geçirmişse veya çocuklukta kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıksız yönlerine geçebilirler.

Üçlü'nün özgüvenine ciddi şekilde zarar veren bir aksilik, hayatlarının zayıf bir temel üzerine kurulduğunu korku dolu bir şekilde kabul etmelerine yol açabilir.

hatta yanlış bir temel. Gerçekten başarısız olduklarından, başarılarının anlamsız olduğundan ya da kendileri hakkındaki iddialarının sahte olduğundan korkabilirler. Bu korkuların bazıları gerçeğe dayalı olabilir. Eğer Üçlü bu korkulardaki gerçeği anlayabilirse, hayatlarını tersine çevirerek sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerlemeye başlayabilirler. Öte yandan, üstünlük yanılsamalarına tutunmak için daha da çok çabalayabilir ve acı çektiklerini, hatta herhangi bir sorun yaşadıklarını inkar etmeye çalışabilirler. ("Burada sorun yok! İyiyim." "YapacağımHer neyseilerlemek gerekir.") Eğer Üçlü bu tutumda ısrar ederse, sağlıklı Gelişim Düzeylerine geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle tavsiye edilir.

U Y A R I İ Ş A R E T L E R İ

OLASI PATOLOJİ:Narsistik

Kişilik Bozukluğu,
hipertansiyon, depresyon
(çoğunlukla anhedonik),
narsistik öfke ve kincilik,
psikopatik davranış

- Acımasız işkoliklikten kaynaklanan fiziksel yorgunluk ve tükenmişlik
- Giderek daha fazla yanlış imaj, sahtekârlık ve aldaticılık
- Duygu eksikliği ve iç boşluk
- Duygusal sıkıntılarının derecesini gizlemek
- Kıskançlık ve gerçekçi olmayan başarı beklentileri
- Sömürü ve oportünizm

► Her şeyden önce, birisi için ne zaman "ateslediğinizi", özgün bir şekilde konuşmak ve davranmak yerine imajınız haline geldiğinizi fark etmeyi öğrenin. Etrafta kimse yokken kendinizi bu görüntünün içine düşüğünüzü bile fark edebilirsiniz! Oluşturduğunuz kişiliğinizde herhangi bir sorun olmayabilir ve hatta zaman zaman onu kullanmak isteyebilirsiniz, ancak farkındalık tek başına size bu yeteneği verecektir.*seçmek*ne zaman çalıştırılacağı. Farkında olmadan imajınıza hizmet edersiniz.

► Sekizler ve Birler gibi siz de arada bir kendinize ara verip rahatlamak için zaman ayırmanın gerçekten faydasını göreceksiniz. Bir Üçlü olarak, çok fazla strese girdiğinizi fark etmede en hızlı olan siz değilsiniz ve bazen kendinizi aşırı genişlettiğinizi fark etmeniz için büyük bir sağlık veya ilişki sorunu olması gerekir. Gün içinde periyodik olarak durun ve derin nefes alın ve projelerinize birkaç dakika ara vererek kontrol edin.

Kendinle birlikte. Kaygılı mısın? Yalnız? Sinirli? Ezilmiş? Bu molalar sizi yavaşlatıyormuş gibi görünebilir ancak uzun vadede

ÜÇLERİN GELİŞİMİNE YARDIMCI OLAN UYGULAMALAR

duygusal ve fiziksel sağlığınıza korumak için çok şey yapacaklar ve muhtemelen görevlerinizi daha kolay tamamlamanıza yardımcı olacaklar.

► Kaygılarınızı ve zayıf noktalarınızı paylaşabileceğiniz güvendiğiniz kişileri arayın. Üçler genellikle arkadaş bulmakta zorluk çekmezler ve arkadaşlarıyla düzenli olarak vakit geçirebilirler, ancak bu, kendinizi savunmasız, incinmiş veya korkmuş hissetmenize neden olan şeyleri çözecek güvenli insanlar bulmakla aynı şey değildir. Bunu kendi başlarına yapabilecek gibi görünen insanları arayın ve her şeyi aynı anda konuşmak zorunda olmadığınızı anlayın. Nasıl hissettiğinizle ilgili küçük şeyleri açığa vurmak, kendinizi güvende hissedebileceğiniz bir şekilde açılmanıza yardımcı olabilir. (İyi bir psikoterapist de bu konuda son derece yardımcı olabilir.) Ayrıca, inandığının aksine, zayıflığınızın bir kısmını sağlıklı arkadaşlarınıza açmak sizi onlara sevdirecektir, onları hayal kırıklığına uğratmayacaktır.

► Üçler yaratıcılıktan gerçekten faydalanırlar, özellikle de yaratıcılık bir tür izleyici için değil de kendileri için olduğunda. Resim yapmak, çömlek yapmak, müzik çalmak, yazmak veya çizmek ve günlük tutmak, duygularınızla temasa geçmenize ve kendinizle daha uyumlu olmanıza yardımcı olabilir. Hatta evinizde yalnızca yaratıcılığınıza ve kendinizi keşfetmenize ayrılmış kutsal bir alan bile yaratmak isteyebilirsiniz. Burada işle ilgili hiçbir göreve izin verilmiyor! Yaşamınızdaki taleplere, özellikle de kendinize yönelttiğiniz taleplere karşı sığmağınızdır.

► Meditasyon yapma ihtimali en az olan türlerden biri olsanız da, özellikle meditasyondan fayda görebilecek bir türsünüz. "Hiçbir şey yapmadan" oturup görev odaklı egonuz için pek bir anlam ifade etmese de ruhunuz için çok anlamlıdır. Ve meditasyon yapmak hiçbir şey yapmamaktan çok uzaktır. Aslında, çocuk yetiştirmenin dışında muhtemelen karşılaşacağınız en büyük zorluk budur. Basitçe yapabilmek için *olmak* büyük bir insani başarıdır, ancak özellikle Üçler için bir başarıdır. İlk başta zor görünüyorsa disiplininizi kullanın ve ısrar edin. Üçlüler genellikle aniden ve büyük ilerlemeler kaydederler.

► Yaşamınızda bir ekibin parçası olarak hizmet edebileceğiniz alanları bulun, ancak *Olumsuz* takımın başı olarak! İlgi odağı olmaya ihtiyaç duymadan başkalarıyla işbirliği yapmayı ve çalışmayı öğrenmek Üçler için kolay değildir, ancak muazzam ve beklenmedik bir tatmin sağlar. Yerel bir hastanede, okulda veya huzurevinde gönüllü çalışmayı deneyebilirsiniz. Başkalarıyla çalışırken, yalnızca bu tür çabaların getirdiği ilişki açısından değil, aynı zamanda kendinizle ilgili duygularınız açısından da nelerin ortaya çıktığına şaşırabilirsiniz. Mümkün olduğunu asla hayal edemeyeceğiniz muazzam bir öz değer duygusu bulabilirsiniz.

Sağlıklı Üçlüler, abartılı narsisizmin aksine gerçek bir özgüvenle kutsanmıştır. Kendilerine ve hayatlarına dair gerçekçi ve derinden hissedilen bir takdire sahiptirler, bu da onlara güven vermenin yanı sıra olasılıklarına ilişkin sağlıklı bir anlayış da verir. Sağlıklı Üçlülerin dengeli bir yapıya sahip olduğunu söyleyebiliriz. *kendine olan sevgi* bu aynı zamanda başkalarını özgürce ve gündem olmadan sevmelerini sağlar. Bu benlik sevgisi kolayca rahatsız edilemez veya tehdit edilemez çünkü bu onların gerçek kapasitelerinin doğru bir değerlendirmesine ve aynı zamanda sınırlarına saygı gösterilmesine dayanır. Başkalarının bu takdire şayan niteliklere sahip bir kişinin arkadaşlığından son derece keyif aldıklarını ve bundan kazanç sağladıklarını söylemeye neredeyse gerek yok. •

Gerçek özsayıgıları nedeniyle Üçler, kendilerine ve kendi gelişimlerine yatırım yapmanın değerini anlarlar: hırslı, kendinden emin ve ısrarcıdır, fiziksel olarak kendilerine bakarlar ve kendileri hakkında bilgi edinmeyi ve işlerini nasıl yöneteceklerini iş haline getirirler. İşler daha iyi. Her zaman hayatlarını iyileştirmenin ve iyileştirmenin yollarını bulmaya ve başkalarına kendilerini nasıl geliştireceklerini öğretmeye çalışırlar.

"Kendi kendine yatırım yapmak", benmerkezci veya narsist olmadan kelimenin tam anlamıyla parayı, zamanı ve enerjiyi kendilerine harcamak olabilir. Hayatta değerli bir şeyi başarmak isteyen birinin sağlıklı bir şekilde kendine yatırım yapması gerekir; iyi bir eğitim almalı, kendi önceliklerimizi belirlemeli ve hedeflerimizden sapmamalıyız. Üçler, sahip oldukları nitelikleri geliştirmeye gerçekten önem verirler.

Sağlıklı Üçler, kendi yeteneklerine yatırım yapmanın yanı sıra, başkalarının da ellerinden gelenin en iyisini yapmalarına yardımcı olur; yeteneklerini düşündüklerinden daha fazlasını başarmaları için insanları heyecanlandırmak ve motive etmek için kullanırlar. Hemşire, doktor, öğretmen veya terapist olan üç kişi, kendi örneklerinin gücüyle öğrencileri ve müşterileri üzerinde heyecan verici bir etki yaratabilir. Bir fizyoterapist, başkalarının tekrar yürüme umudunu kaybettiği fiziksel engelli bir çocuğu motive edebilir, bir müzik öğretmeni öğrencilerine kendilerini aşmaları için ilham verebilir, bir antrenör ekibine ellerinden gelenin en iyisini başardıklarını bilmenin mutluluğunu hediye edebilir. *

Sağlıklı Üçlüler aynı zamanda değerli amaçları ilerletmek için yeteneklerini ve sunum becerilerini kullanırlar. Sonuç olarak, genellikle kendi çalışma alanlarında olağanüstü rol modelleri haline gelirler. Birçok şirket ve kuruluş kendilerini temsil etmek için sağlıklı Üçlülerini kullanır. Onlar iyi iletişimciler ve destekçilerdir ve bir şeyi çekici, çekici ve ilham verici bir şekilde nasıl sunacaklarını bilirler. Moral ve topluluk ruhunu oluşturmada oldukça etkili olabilirler.

Eve sevimli ve nazik bir kurumsal koçtur:

Çoğu gün Üçlü olmayı seviyorum çünkü çok fazla iş yapıyorum. Yakın zamanda yeni bir işe de aynı şekilde yaklaştım. Çalışanlarımı gerçekten kazanan bir takımın parçasıymış gibi hissetmeleri için motive etmeye

ÜÇÜN GÜCÜNÜN ÜZERİNDE İNŞA EDİLMESİ

"Ben olmaktan keyif alıyorum."

bana sıcak kömürlerin üzerinde yürüyeceklerini söyledi. Benim en iyisi olduğumu düşünüyorlar, bu harika bir duygu! İnsanları ellerinden gelen en iyisini yapmaya motive etmeyi seviyorum.

Yüksek işlevli Üçlüler, kendilerini kabul eden ve iç yönelimli kişilerdir; gördükleri her şey. Başkalarına son derece ilham veren bir dürüstlüğü, sadeliği ve özgünlüğü örnek alırlar. Yüksek işlevli Üçlüler kendilerini gerçekçi görürler, sınırlarını kabul ederler ve kendilerini fazla ciddiye almadan yeteneklerini takdir ederler. Onlar şefkatli, dokunaklı bir şekilde gerçek ve sevecendirler; aldıkları hayranlıktan hoşlanan ama hayranlık duymayan gerçekten takdire şayan insanlardır. *İhtiyaç*BT.

Yaşamının erken dönemlerinde deneyimlediği narsistik yaraların çoğunun üstesinden gelmiş olması Lynn'in kendisi ve diğerleri hakkında tamamen farklı hissetmesine neden oldu.

Başkalarına yayılan bir varlık veya içsel ısıltıyla doluyum. Hiçbir şey yapmak veya başarmak zorunda kalmadan insanları bana çekiyor. Geçenlerde bir kişi "Hep böyle mi parlıyorsun?" diye sordu. Kendimi aşkın ve aynı zamanda çok insani ve ayakları yere basan hissediyorum.

BÜTÜNLEŞMENİN YOLU: ÜÇ TOSIX'E GİDER

A

Sağlıklı Altılar gibi Üçler de başkalarına ve kişisel çıkarlarını aşan hedeflere bağlanmayı öğrenerek hayata geçer ve sağlıklı kalırlar. Bu onların odak noktasını kendi imajını sürdürme ihtiyacından kendilerinden daha büyük bir şeyin gelişimini desteklemeye yönelik gerçek arzuya kaydırır. Bütünleşen Üçler, asla tahmin edemeyecekleri şekillerde gerçek bir özsaygı duygusu bulmaya başlarlar. Dahası, hem kariyerlerinde hem de ilişkilerinde başkalarıyla işbirliği içinde etkileşime girdikçe, sağlıklı Altının cesaretini ve içsel rehberlik duygusunu keşfetmeye başlarlar, bu da onların özgün niteliklerini daha fazla ortaya çıkarmalarını sağlar. İletişim basit, samimi ve doğrudan hale gelir; insanların gözlerini kamaştırmaya gerek kalmaz.

Ne kadar çok çalışırlarsa çalışsınlar, Threes'in kendi kalpleri tarafından dikte edilmeyen hedeflerin peşinde koşarak onaylanma arayışı hiçbir zaman sonuç vermeyecek gibi görünüyor. Ancak Üçler, kendilerini şaşırtacak şekilde, yürekten bağlılıklarını yerine getirmenin getirdiği özverili eylemlerde ve paylaşılan sorumluluklarda derin bir tatmin ve değer duygusu bulurlar. Eylemleri için aldıkları övgüler ne olursa olsun, başkalarıyla birlikte yarattıklarından derinden etkilendiklerini, yaptıklarının güzelliğini ve iyiliğini gördüklerini fark ederler. Böyle anlarda Üçler, hiçbir şekilde kendi üzerine düşünmeden, gerçek kimliklerini ve değerlerini deneyimlemeye başlarlar.

Ortalama Üçler kendilerini solist gibi hissetme eğilimindedir; başkalarını motive etme ve takım ruhu oluşturma becerisine sahiptir, ancak esasen bunları deneyimler.

kendileri yalnızdır. Aile Kahramanı olmanın getirdiği yük, onların desteğe ya da teselliye ulaşmalarına izin vermiyordu; kahramanın çok fazla yardıma ihtiyaç duymasına izin verilmiyordu. Ancak Üçler, Altı ile bütünleştikçe, hayatlarında mevcut olan desteği fark etmeye ve almaya başlarlar ve ihtiyaç duyduklarında bunu isteme cesaretine sahip olurlar. Bunu yapmak genellikle yoğun yetersizlik ve başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkusunu beraberinde getirir. ("Nasıl yaptığımı bilselerdi*Gerçekten* Ama Üçler, seçilmiş başkalarıyla, sağlıklı Altılar gibi güvene ve karşılıklı saygıya dayalı sağlam ilişkiler kurmayı öğrendikçe, kendi içsel rehberliğini bulma yolunda daha güçlü bir yolculuğa çıkmaya başlarlar. ve destek.

Tabii ki, ortalama bir Altı'nın özelliklerini taklit etmeye çalışmak Üçlere pek iyi hizmet etmeyecektir. Kendilerini aşırı taahhüt etmek ve çeşitli bağlantılar aracılığıyla kimliklerini ve güvenliklerini oluşturmaya çalışmak, yalnızca öz imaj ve performansla ilgili meşguliyetlerini güçlendirecektir. Ancak Üçler performanslarıyla özdeşleşmeyi bırakmaya başladıkça, sağlıklı Altılının dayanıklılığı, içten bağlılığı ve cesareti doğal olarak onlarda ortaya çıkar.

Kendilerini özgürleştirmek için Üçler, değerlerinin başkalarının olumlu saygısına bağlı olduğu inancından vazgeçmelidir. Ancak o zaman içe yönelik ve özgün olmaya başlayabilirler. Bu, Üçler için çok doğrudan olmasına rağmen zor bir yoldur. İlk başta sadece kalp alanında boşluk hissi ile karşılaşır, ancak yavaş yavaş sabır ve şefkatle bunun altında yatan acıya ve utanca açılabilirler. Bu acılar görüldükçe, iyileştikçe ve salıverildikçe, değişimin tam olarak ne zaman ve nasıl gerçekleştiğini fark etmeden, yavaş yavaş hayal ettiklerinden çok farklı insanlar olduklarını fark ederler. Başkalarının beklentilerine göre dans etmenin yükünden kurtulan Üçler, kendi kalplerinin arzularının peşinden gitmenin muazzam özgürlüğünü ve hafifliğini bulurlar.

Üçler, iyileşmenin gerçekleşmesi için maskenin çıkarılması gerektiğini ve içlerindeki boşluk hissini kabul edilmesi gerektiğini çok net bir şekilde anlamalıdır. İşin kurtarıcı yanı, elbette, Öz benlikte gerçek bir içsel boşluğun bulunmamasıdır. Maske düştüğünde görünen boşluk içeriden doldurulur. Sanki maskenin kendisi, gerçek benliği baskı altında tutan bir baskı uyguluyormuş gibi: Maske bir kez çıkarıldığında, gerçek benlik kendini açığa vurmaktan kendini alamaz. Üçler boş ve değersiz olduklarını keşfetmek yerine, belirli alanlarda daha az gelişmiş olduklarını keşfedeceklerdir (zaten oldukça gelişmiş oldukları birçok alan kalırken). Bir Üçlünün bu kendini açığa çıkarma yolculuğuna çıkması cesaret ve ideal olarak bir eşin, iyi bir arkadaşın, terapistin veya bakanın desteğini gerektirir.

Tawney bunun ne gibi bir fark yaratabileceğini anlatıyor.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK



Şimdiki fark şu ki, kendim için, beni neyin daha "arzu edilir" kılacağına değil, gerçekten ihtiyacım olana göre seçimler yapıyorum. Kendim dışında herkes için "en iyi" olma ihtiyacını bıraktım. Başkalarının benim hakkımda ne düşüneceğini düşünmeden duygularımı özgürce ifade edebiliyorum ve kendimi yargılamadan, istediğim gibi bakma iznini kendime verebiliyorum. Bir şekilde kendimi daha yumuşak hissediyorum. Hayatımın çoğunda kişilik tipimi yansıttım; tipik bir Üçlüydüm. Bugün sadece benim.

Üçler kendi kalplerinin peşinden gitmek için başkalarının onayını kaybetme riskini göze aldıklarında, her zaman olmak istedikleri olağanüstü bireyler haline gelebilirler. Onlara verilen her türlü sevgi ve hayranlık, ruhlarının derinliklerine işleyerek güzel ve yeni bir bahçenin yeşermesine olanak tanır. Daha sonraki yaşamında terapist olan Marie bu önemli sırrı öğrenmiştir.

Bütün kimliğim yapmaya ve elbette başarıya odaklanmıştı. Nasıl adil olunacağını öğrenene kadar dürüstlüğe dair çok az umut vardı. Gerçeklik Her zaman hızlı, yetkin ve yetenekliydim. Ben hala, ama artık iyi iş çıkarmam benim için o kadar önemli değil. Benim için gerçek değere sahip olana sadık kalmam daha önemli.

Ağırlık merkezleri kendilerinin dışından kendi içlerine doğru kaydığına, gerçekten kalplerinin yönlendirdiği duygusu, daha önce deneyimledikleri hiçbir şeye benzemez. Bir kez tadına baktıktan sonra bir daha herhangi bir şekilde ticaret yapmaları pek olası değildir.

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Kalpleriyle yeniden bağlantı kurabildiklerinde, sağlıklı Üçlüler temel hediye modelliyor. *özgünlük* başka hiçbir türe benzemez. Davranışları gerçek olur, gerçekte olduklarından daha fazlası ya da daha azı olmaya çalışmazlar. Sade ve erişilebilir hale gelirler, gerçek benliklerini dürüstlük ve alçakgönüllülükle ortaya koyarlar.

Özgünlük vahşice dürüst olmakla ilgili değildir. Özgünlük, o anda kim olduğunuzu ortaya koymak anlamına gelir. Üçler orada olduklarında basittirler ve doğrudan kalplerinden gelen gerçeği söyleyebilirler. İlk bakışta bu çok büyük bir başarı gibi görünmeyebilir ama biraz düşünersek kendimizi başkalarına ne kadar nadir bu şekilde sunduğumuzun farkına varırız.

Üçler özgünlüklerini benimsemeyi öğrendikçe Temel nitelikleri ortaya çıkmaya başlar. Hakkında konuşmak zordur; çok soyut olduğundan değil, varlığımız için o kadar temel olduğundan, ona karşı kör olmaya eğilimliyiz. Belki de bunun için en iyi kelime *değer*—gerçek şu ki biz *var olduğumuz için değerliyiz*.

Bu fikir, yalnızca belirli bir gelire veya belirli fiziksel niteliklere sahip olduğumuzda veya belirli bir yaşta veya mesleki geçmişe sahip olduğumuzda değerli olduğumuz konusunda ısrar eden popüler kültüre aykırıdır. Ancak bu daha yüzeysel değer anlayışlarının tümü, tüm gerçek değerın kaynağı olan Varlığının temeli ile teması olmayan kişiliğin yarattığı ikamelerdir.

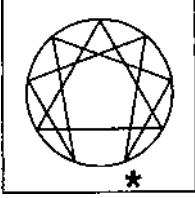
Düşünmeyi bırakırsak, değer verdiğimiz şeylere değer katan biziz. Belki oyuncu olmak bize özgüvenimizi kazandırıyor. Ancak başka bir kişi için aynı kariyer anlamsız veya önemsiz görünebilir. Özsaygıları bankada belli bir miktar paraya sahip olmalarına bağlı olabilir. Değerler yalnızca kişiden kişiye değişmekle kalmaz, aynı zamanda kendi hayatımızın gidişatına göre de değişir. Açıkçası tüm bunların ortak noktası şu:*biz*.Aslında kendi Temel değerimizi bir işe, bir kişiye, bir şeye veya bir faaliyete yansıtırız ve sonra o şeye sahip olarak değer duygusunu geri kazanmaya çalışırız. Ama asla tam olarak işe yaramaz.

Ancak Temel değerimizle temasa geçtiğimizde onun gerçek doğamızın asli bir parçası olduğunu biliriz. Değersiz olamayız, yalnızca onun orada olduğunu unutabiliriz. Hayatın tüm acıları, aşağılanmaları ve sorunları insanın öz değerini azaltmaz; en fazla, yalnızca kişiyi değiştirirler ve ona daha fazla genişleme, kabullenme ve anlama fırsatı verirler. Böylece, Üçler kendi Temel değerlerini doğrudan algılayabildikleri zaman, başarı yoluyla egonun amansız özsaygı arayışından kurtulurlar. Bu onlara yüce bir ruhla, sevgiyle, zenginlikle ve harikalarla dolu bir yaşamla yaşayacakları zamanı ve alanı sağlar.

On beş için
nuanlarınızı eklevin
ifadeler . Tip Üç için.
Senin
sonuç şu olacak-
15 ile 75 arası.
Aşağıdaki
yönergeler
keşfetmenize
veya onaylayın
kişilik tipi.

- 15 Muhtemelen iddialı bir tip değilsiniz (Üç, Yedi veya Sekiz değil).
- 15-30 Muhtemelen Üçüncü Tip değilsiniz.
- 30-45 Büyük ihtimalle Üç Sorununuz var veya Üç ebeveyn.
- 45-60 Büyük ihtimalle Üç bileşenli bir yapıya sahipsiniz.
- Nent.
- 60—75 Büyük olasılıkla Üç'sünüz (ancak eğer düşünüyorsan yine de başka bir tür ol-
Üçüncü Tip hakkında çok dar kapsamlı bir yaklaşım).

Üçler en çok
muhtemelen
kendilerini yanlış
tanınımlıyorlar
Beşler, Birler ve
Sekizler. sekizler,
Yediler ve
Dokuzların yanlış
tanımlama olasılığı
daha azdır çünkü
kendileri olarak
Üçler.



DÖRDÜNCÜ TİP: THE BİREYCİ

SANATÇI

ROMANTİK

"Tüm sanatlar bir tür itiraftır, az ya da çok dolaylı. Tüm sanatçılar, eğer hayatta kalacaklarsa, sonunda tüm hikayeyi anlatmaya, acılarını kusmaya zorlanırlar."

— JAMES BALDWIN

MELANKOLİK

Sonuçta belki de sanatın büyüklüğü, güzellik ile acı, insan sevgisi ile yaratılışın çılgınlığı, dayanılmaz yalnızlık ile yorucu kalabalık, reddedilme ile rıza arasındaki sürekli gerilimde yatmaktadır. "

—ALBERT CAMUS

ESTETİK

"Mutluluk bedene faydalıdır ama zihnin güçlerini geliştiren acıdır. "

—MARCEL PROUST

TRAJİK KURBAN

"Sığ zevkleri tatmaktansa derin acılardan içmek daha iyidir."

— WILLIAM HAZLITT

OZEL OLAN

"Çekici bir şekilde sızlanmak için dahi olmak gerekir."

—F. SCOTT FITZGERALD

THE RISO-HUDSON TAS

1. Pek çok insan beni esrarengiz, zor ve çelişkili biri olarak görüyor ve ben de bu özelliğimi seviyorum.
2. Onlardan kurtulmadan önce, olumsuz duygularım üzerinde uzun süre kafa yorma eğilimindeyim.
3. Yakın olduğum insanların yanındayken bile kendimi çoğu zaman yalnız ve yalnız hissediyorum.
4. Eleştirilirim ya da yanlış anlaşılırsam geri çekilmeye ve somurtmaya eğilimliyim.
5. Yaratıcı kontrolüm yoksa projelere dahil olmakta zorluk çekerim.
6. Kurallara uymama ya da beklentilere uymama eğilimindeyim çünkü yaptığım her şeye kendi özel dokunuşumu katmak istiyorum.
7. Çoğu standarda göre oldukça dramatik ve huysuz biriyim.
8. Gerçekleşmemiş beklentileri ve konuları hayal etmek için
9. Birinin beni kurtarmasını ve bu kasvetli karmaşadan uzaklaştırmasını özliyorum.
10. İşler zorlaştığında yıkılmaya ve pes etmeye eğilimliyim; belki de çok kolay pes ediyorum.
11. Kötü tat dışında neredeyse her şeyi affedebilirim.
12. Genel olarak başkalarıyla çok yakın çalışmaktan hoşlanmam
13. Kendimi bulmak ve duygusal ihtiyaçlarıma sadık olmak benim için son derece önemli motivasyonlar oldu.
14. Öncü olmayı da, takipçi olmayı da sevmiyorum.
15. Onlara göre hareket etme cesaretim olsa da olmasa da, sezgilerimin son derece farkındayım.

Tıp Davranış Sıralayı

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

1..... Hiç Doğru Değil

2..... Nadiren Doğru

3..... Biraz Doğru

4..... Genel olarak

doğru

*Puanlama anahtarı
için sayfa 205'e*

DÖRDÜNCÜ KİŞİLİK TİPİ: BİREYCI

► **TEMEL KORKU:** Bir kimliğe sahip olmamak, kişisel bir öneme sahip olmamak

► **TEMEL ARZU:** Kendini ve önemini bulmak, içsel deneyimlerinden bir kimlik yaratmak

► **SÜPERGO MESAI:** "Kendine karşı

*Hassas, İçine Çekilmiş Tip:
Dışavurumcu, Dramatik, Bencil ve Değişken*

Bu türe isim verdik *Bireyci* çünkü Dörtler kendilerini diğerlerinden temelde farklı görerek kimliklerini korurlar. Dörtler diğer insanlardan farklı olduklarını ve dolayısıyla kimsenin onları yeterince anlayamayacağını veya sevemeyeceğini hissederler. Genellikle kendilerini benzersiz derecede yetenekli, özel, türünün tek örneği olan yeteneklere sahip, ama aynı zamanda benzersiz bir şekilde dezavantajlı veya kusurlu olarak görüyorlar. Dörtler, kişisel farklılıklarının ve eksikliklerinin diğer türlerden daha fazla farkındadır ve bunlara odaklanırlar.

Sağlıklı Dörtlü kendilerine karşı dürüsttür: tüm duygularına sahip çıkarlar ve onların güdülerine, çelişkilerine ve duygusal çatışmalarına onları inkar etmeden veya aklamadan bakabilirler. Keşfettiklerinden pek hoşlanmayabilirler ama durumlarını rasyonelleştirmeye çalışmazlar; bunları kendilerinden veya başkalarından saklamaya da çalışmazlar. Kendilerini siğil falan görmekten korkmuyorlar. Sağlıklı Dörtlüler, kendileri hakkında son derece kişisel ve potansiyel olarak utanç verici şeyleri açıklamaya isteklidirler çünkü deneyimlerinin gerçeğini anlamaya kararlıdır; böylece kim olduklarını keşfedebilir ve duygusal geçmişleriyle hesaplaşabilirler. Bu yetenek aynı zamanda Dörtlülerin acıya sessiz bir güçle dayanmalarını sağlar. Kendi karanlık doğalarına olan aşinalıkları, diğer türleri bunalabilecek acı verici deneyimleri sindirmelerini kolaylaştırır.

Bununla birlikte, Dörtler sıklıkla kendilerinde bir şeyin eksik olduğunu hissettiklerini bildirirler, ancak o şeyin tam olarak ne olduğunu tanımlamakta zorluk çekebilirler. Bu irade mi? Sosyal kolaylık mı? Özgüven? Duygusal huzur?—bunların hepsini başkalarında da bol miktarda görüyorlar. Zaman ve yeterli bakış açısı verildiğinde, Dörtler genel olarak şu konularda emin olmadıklarının farkındadır: *kendi imajının yönleri*— kişilikleri veya ego yapısının kendisi. Açık ve istikrarlı bir kimliğe, özellikle de kendilerini rahat hissedecekleri sosyal bir kimliğe sahip olmadıklarını hissediyorlar.

Dörtlerin sıklıkla diğerlerinden farklı hissettikleri doğru olsa da aslında yalnız kalmayı istemezler. Sosyal açıdan kendilerini garip veya çekingen hissedebilirler, ancak kendilerini ve duygularını anlayan insanlarla bağlantı kurmayı derinden isterler. Enneagram'ın "romantikleri", birisinin hayatlarına girmesini ve özel olarak yetiştirip dünyadan sakladıkları gizli benliğini takdir etmesini özlerler. Eğer zamanla böyle bir doğrulama ulaşılamaz hale gelirse, Fours kendi

etrafındaki kimlik*herkesten ne kadar farklılar*.Bu nedenle yabancı, ısrarcı bir bireyci haline gelerek kendini rahatlatır: Her şey kendi başına, kendi yöntemiyle, kendi şartlarına göre yapılmalıdır. Fours'un mantrası şöyle olur: “Ben kendimim. Kimse beni anlamıyor. Ben farklıyım ve özelim” derken, gizliden gizliye başkalarının hoşuna gidiyor gibi görünen rahatlık ve güvenin tadını çıkarmayı diliyorlar.

Dörtlerin tipik olarak olumsuz öz imajı ve kronik olarak düşük öz saygısı ile ilgili sorunları vardır. Bunu, öncelikle hayal güçlerinde oluşturulan idealize edilmiş bir benlik imajı olan bir Fantezi Benlik geliştirerek telafi etmeye çalışırlar. Tanıdığımız A Four, boş zamanlarının çoğunu klasik müzik dinleyerek ve harika bir konser piyanisti olma hayalini kurarak geçirdiğini bizimle paylaştı - â la Vladimir Horowitz. Ne yazık ki, pratik yapmaya olan bağlılığı hayalindeki kişisel imajının çok gerisinde kaldı ve insanlar ondan kendileri için oynamasını istediğinde çoğu zaman utanıyordu. Gerçek yetenekleri zayıf olmasa da utanç kaynağı oldu.

Yaşamları boyunca Dörtler, başkalarında çekici buldukları tarzlara, tercihlere veya niteliklere göre büyüklük açısından birkaç farklı kimlik deneyebilir. Ancak yüzeyin altında gerçekte kim oldukları konusunda hala belirsizlik hissediyorlar. Sorun şu ki kimliklerini büyük ölçüde duygularına dayandırıyorlar. Dörtler kendi içlerine baktıklarında sürekli değişen, sürekli değişen duygusal tepkiler modeli görürler. Gerçekten de Dörtler, insan doğası hakkındaki gerçeği, onun dinamik ve sürekli değiştiği gerçeğini doğru bir şekilde algırlar. Ancak duygularından istikrarlı, güvenilir bir kimlik yaratmak istedikleri için yalnızca belirli duyguları geliştirmeye çalışırken diğerlerini reddederler. Bazı duygular “ben” olarak görülürken bazıları “ben değilim”. Dörtlüler, belirli ruh hallerini korumaya ve ifade etmeye çalışarak kendilerine karşı dürüst olduklarına inanırlar.

Dörtlülerin karşılaştığı en büyük zorluklardan biri geçmişten gelen duyguları bırakmayı öğrenmektir; yaraları sarma ve onları incitenlerle ilgili olumsuz duygulara tutunma eğilimindedirler. Gerçekten de Dörtler özlem ve hayal kırıklığına o kadar bağlanabilirler ki hayatlarındaki pek çok hazineyi fark edemezler.

Leigh, uzun yıllardır bu zor duygularla mücadele eden çalışan bir anne.
BEN

Dünyanın dışına çıktığımda çöküyorum. Bir dizi ilişki felaketi yaşadım. Kız kardeşimin iyiliğinden ve genel olarak iyilikten nefret ettim. Hayatımda neşesiz yıllar geçirdim, gerçek gülümsemeler bana gelmeyeceği için gülümsüyormuş gibi yaptım. Sahip olamadığım her şeye karşı sürekli bir özlem duydum. Özlemlerim asla doyuma ulaşamıyor çünkü artık herhangi bir sonuca değil, “özlemin” içine bağlı olduğumu fark ediyorum.

Sonuç olarak *ilgili* Bu modelde, Dörtler aynalanma, görülme ve oldukları gibi takdir edilme arzularını tetikleyen insanlara güçlü bir şekilde tepki verirler. En derin düzeyde, Dörtler her zaman sahip olmadıklarını düşündükleri anne ve babayı ararlar. Bu başkalarını, kendilerini içinde bulundukları kötü durumdan kurtaracak "kurtarıcılar" olarak idealleştirebilirler. Ancak aynı kolaylıkla Dörtler, onları hayal kırıklığına uğrattıkları veya kişisel mücadelelerini ve acılarını yeterince göremedikleri için başkalarına karşı hayal kırıklığına uğrayabilir ve öfkelenebilirler. Diğer sevginin, iyiliğin ve güzelliğin (Dörtlülerin genellikle sahip olmadıklarına inandıkları nitelikler) kaynağı olarak görülür ve hem diğer tarafından tamamlanma beklentilerine hem de korkunç terk edilme korkularına zemin hazırlar. Bu senaryolardan birine uymayan insanlar ortalama Dörtlülerin pek ilgisini çekmez; sanki bunlar.

güçlü duygusal tepkiler üretmeyenler bir şekilde daha az gerçektir.-

Kimlikleriyle ilgili şüpheleri olduğundan, insanlardan saklanarak ama yokluklarının fark edileceğini umarak başkalarıyla "saklambaç" oynama eğilimindedirler. Dörtler, onları fark edecek ve sevgisiyle telafi edecek birini cezbetmeye yetecek kadar gizemli ve merak uyandırıcı kalmaya çalışırlar. Ancak kendini gizleme ve kendini açığa vurma birbirini takip eder ve o kadar aşırı yoğunluk ve ihtiyaçla ifade edilebilir ki Dörtler, özlenen kurtarıcıyı istemeden de olsa uzaklaştırır. Bu modeli fark edene ve yakınlarına yönelttikleri gerçekçi olmayan beklentileri görene kadar Dörtler, duygusal talepleriyle başkalarını yabancılaştırma riskiyle karşı karşıyadır.

ÜÇ KANATLI DÖRTLÜ: ARISTOCRAT

Sağlıklı Bu alt tipteki insanlar yaratıcılık ve hırsı, kişisel gelişim arzusunu ve genellikle kişisel gelişimlerini de içeren hedeflere ulaşma gözünü birleştirir. Diğer alt tipteki insanlardan daha sosyaldirler ve hem başarılı hem de farklı olmak isterler. Kendilerini ve yaratıcı çabalarını başkalarına aktarma ihtiyacı hissederler ve bu nedenle hem doğru ifade tarzını bulmaya hem de itici ya da kötü zevke aykırı olan herhangi bir şeyden kaçınmaya önem verirler. Hedef kitleyi göz önünde bulundurarak yaratıyorlar.

Ortalama Bu insanlar, diğer alt tipteki insanlara göre daha bilinçlidir ve öz değerleri ve başkalarıyla nasıl karşılaştıklarıyla ilgili sorunların farkındadır. Kendileri ve yaptıkları iş için tanınmak isterler ve genellikle kendilerini tanıtmaya ve ilgili konularla ilgili her şeye daha fazla çaba harcarlar. Daha pratiktirler ama aynı zamanda daha abartılıdır; inceliği, kültürü ve inceliği severler; tipik olarak kendilerini yüksek sınıf, zarif ve sosyal kabul edilen kişiler olarak görürler. Rekabetçi olabilirler ve

KANAT ALT TÜRLERİ



Örnekler

Jeremy Irons Jackie
Onassis Tennessee
Williams Judy
Garland Vivien
Leigh Sarah
McLachlan Sanatçı
(Eski adıyla "Prens"
olarak
biliniyordu) Martha
Graham "Blanche
DuBois"

başkalarını küçümseyen; büyüklenmecilik ve narsisizm daha açık ve doğrudan ifade edilir.

Örnekler

**Bob Dylan Anne Rice Allen
Ginsberg Alanis Morrisette Edgar
Allan Poe Johnny Depp Sylvia
Plath James Dean Ingmar
Bergman**

BEŞ KANATLI DÖRTLÜ: BOHEMIAN

Sağlıklı Bu alt tipteki insanlar duygusallık ve iç gözlemi anlayış ve özgünlükle birleştirerek son derece yaratıcı olma eğilimindedirler. Diğer alt türe göre kabul ve statüyle daha az ilgilenen bu kişiler, kendilerini ifade etme konusunda son derece kişisel ve kendine özgüdür; izleyiciden çok kendileri için daha fazlasını yaratırlar. Sunum sürecinden çok yaratıcılık ve keşif sürecinden hoşlanırlar ve son derece keşfedicidirler. İyi de olsa kötü de olsa, genellikle geleneklere ve otoriteye meydan okurlar, kendini ifade etme söz konusu olduğunda kuralları çiğnerler.

Ortalama Diğer alt tipe göre daha içe dönük ve sosyal açıdan daha içine kapanık olan bu Dörtlüler, daha çok kendi hayal güçlerine odaklanma eğilimindedirler.. . Gerçek dünya onlar için, kendileri için yarattıkları iç manzaralardan daha az ilgi çekicidir. Egzotik, gizemli ve sembolik olandan etkilenirler ve kişisel tarzları genellikle eksantrik ve sıra dışıdır. Bu alt tipteki insanlar, minimalist bir yaşam tarzını seçerek, düşük tempolu sahneleri tercih ederler. Son derece özel olabilirler, genellikle kendilerini asi yabancılar olarak görebilirler. Parlak içgörülere sahip olabilirler, ancak gerçek dünyada pratik çabaları sürdürmekte zorluk yaşıyorlar. ,

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



DÖRTLÜDE KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

Duygusal. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma Dörtlüleri, Dörtlerin en pratik ve materyalist türü olma eğilimindedir. Hayatın en güzel şeylerini severler ve kendilerini güzel şeylerle çevrelemek isterler.

nesneler. Maddi dünyanın duygusallığıyla güçlü bir bağ kurarlar ve hem estetik çekiciliğe hem de duygusal yankıya sahip öğelerle dolu bir "yuva" oluşturmaktan keyif alırlar. Bu nedenle, Kendini Koruma Dörtlüleri genellikle hediyelerin sunumundan ve sembolizminden etkilenirler ve sevdiklerine bir gül gibi hediyeler vermekten hoşlanırlar. Aynı zamanda en içe dönük Dörtlü olma eğilimindedirler; Rahat ve estetik bir çevreye sahip olmak, sosyal izolasyon dönemlerinde onları destekliyor. Fiziksel çevreleri konusunda çok titiz, hatta takıntılı olma eğilimindedirler; rahatlatıcı dokular, ortam aydınlatması ve rahat bir sıcaklık isterler.

Sonunda duygusal yoğunluğa olan arzuları, temel yaşam işleyişine müdahale etmeye başlar. Genellikle şuna dikkat etme tarzını geliştirirler:

Bir tür geçici duygusal yükselişte olmanın heyecanından kaynaklanan rüzgarlı tavrır. Diğer uçta ise, duygusal çöküntüleri yatıştırmak amacıyla kendi zevklerine düşkün olma eğilimindedirler. Her iki durumda da genellikle duygusal kaprislerin davranışlarını belirlemesine izin verirler. Kendini Koruma Dörtlülere, güvenlikleri ve fiziksel sağlıkları pahasına (kiranın tam olarak karşılanmadığı durumlarda pahalı eşyalar satın alarak) nadir bir yaşam tarzı sürdürmeye çalışabilirler. Onlar (Yediler gibi) zengin yiyeceklerle ve lükse özlem duyan hayal kırıklığına uğramış divalar haline gelebilirler. Sık sık kötü beslenme alışkanlıklarına ve sağlık rutinlerine düşerler; geç saatlere kadar film izlemek, müzik dinlemek, içki içmek ve aşırı yemek yemek gibi, sanki "Ne fark eder ki?" dercesine. Rahatına düşkün alışkanlıklar, yaşanmamış bir hayatın telafisi haline gelir.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Dörtlülere alkolizme ve uyuşturucu kullanımına karşı oldukça hassastır. Kendilerini yasadışı aşk ilişkilerine veya diğer yıkıcı ilişkilere dahil ederek, hayatlarının istikrarını baltalayan, hatta tehlikeli durumlara (meşhur güveyi aleve batırmak) çekici gelirler. Benzer şekilde, son derece sorumsuz olabilirler, geçimlerini, hatta geçimlerini sağlama ihtiyaçlarını tamamen göz ardı edebilirler. Duygusal olarak bunalmış hissettiklerinden işlerine gelme veya faturalarını ödeme zahmetine girmeyebilirler. Uyuşturucu kullanımı ve kişisel ihmal yoluyla uzun vadeli kendine zarar veren davranışlar yaygındır.

DÖRTLÜDE SOSYAL İÇGÜDÜ

Yabancı. Dördüncü Tip'in üç İçgüdüsel Varyantı'nın ortalama aralığında, Sosyal Dörtlülerin çoğu kendilerini diğerlerinden farklı, tamamen benzersiz olarak görürler. Benzersizliklerini hem başkalarına getirdikleri bir hediye hem de taşımaları gereken bir yük olarak yaşarlar. Sosyal Dörtlülerin aynı zamanda sosyal açıdan en aktif ve ilgili Dörtlü olma eğiliminde olmaları da şaşırtıcı değildir. Başkalarıyla etkileşime girmeyi ve sosyal dünyanın bir parçası olmayı özlerler, ancak çoğu zaman bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerini hissederler. Üçler gibi onlar da kendilerini sürekli başkalarıyla karşılaştırırlar, ancak her zaman yetersiz kaldıklarını hissederler. Güzellerin, gösterişlilerin ve elitlerin arasında olmayı arzuluyorlar ama buna gerçekten hazır olduklarından şüphe ediyorlar.

Sosyal ortamlardaki utanç duygusu, Sosyal Dörtlülerin, normal insanlar gibi nasıl hareket edeceklerini bilmedikleri inancına yol açar. Başkalarının mutluluğunu kıskanırlar, onları kaba ve duyarsız bularak reddederler. Sosyal güvensizliklerini gizlemek için sıklıkla gösterişli, egzotik bir imaja bürünürler. Pek çok Sosyal Dörtlü bunu telafi etmek için alternatif yaşam tarzı gruplarına ilgi duyuyor. ("Diğer yabancılarla teselli arayacağım." 1950'lerdeki Beatnikler veya 1980'ler ve 1990'lardaki Gotik rock alt kültürü bunun örnekleridir.)

Bazı Sosyal Dörtlüler, rahatsız edici yetersizlik duygularının telafisi olarak agresif bir şekilde başarının peşinde koşabilirler. ("Artık benimle dalga geçmeyecekler!") Kendileriyle ilgili her türlü açıklamaya sert tepki veriyorlar, çoğu zaman geçmiş konuşmaları inceleyerek en ufak bir ipucu arıyorlar. İronik bir şekilde, hem kusurlarını savunabilirler hem de kendilerini dezavantajlı hissedebilirler. ("Tabii ki bu kadar kabalık ve bencillik karşısında mesafeliyim - ama yine de birinin beni sevmesini diliyorum!")

Sağlıksız aralıkta, reddedilme korkusu Sosyal Dörtlülerin başkalarıyla ilişkiden neredeyse tamamen uzaklaşmasına neden olabilir. Utanç ve aşağılanma beklentileri o kadar yaygın hale geliyor ki, görülme riskini almak istemiyorlar. Aynı zamanda güvensizlikleri onları tutarlı bir şekilde çalışamaz hale getiriyor. Sonuç olarak, Sosyal Dörtlüler genellikle aileye, arkadaşlara veya önemli bir kişiye aşırı derecede bağımlı hale gelir. Başarı fantezileriyle birlikte izolasyon, sağlıksız Sosyal Dörtlülerin hayatlarını boşa

DÖRTLÜDE CİNSEL DÜŞGÜDÜ

Aşk. Ortalama aralıkta, Cinsel Dörtlüler bu tipi karakterize eden romantizmi, yoğunluğu ve bir kurtarıcıya duyulan özlemi en iyi şekilde örneklendirir. Tatlı bir şekilde savunmasız ve etkilenebilir olabilirler, ancak aynı zamanda özellikle kendilerini ifade etme konusunda agresif ve dinamik olabilirler. Cinsel Dörtlülerin iddialı, görünüşte dışa dönük bir bileşeni vardır ve diğer iki değişkenden farklı olarak, romantik fantezilerinin uzun süre fantezi olarak kalmasına izin vermeleri pek olası değildir. Çoğu zaman çalkantılı ve fırtınalı olan duygusal yaşamları, hoşlandıkları kişinin etrafında döner. Arzu nesnesine karşı yoğun hayranlık, özlem ve nefret duyguları bir arada bulunabilir. Şehvetli ve baştan çıkarıcı, aynı zamanda İkili gibi kıskanç ve sahiplenici olabilirler ve diğerlerinin hayatında önemli olan tek kişi olmak isterler. Cinsel Dörtlülerin genellikle kendi arzu edilirlilikleri konusunda ciddi şüpheleri vardır, bu yüzden kendilerini diğerlerinin kabul edebileceği (büyük bir sanatçı veya yıldız olmak) için çabalarlar ve bunları başaranlara da kırgın olurlar.

Kıskançlık da en açık şekilde bu varyantta görülebilir. İlişki sorunları ortaya çıkar, çünkü Cinsel Dörtlüler genellikle Dörtlerin hayran olduğu veya kendilerinde istediği niteliklere sahip insanlarla romantik bir ilişki kurar, ancak sonunda bu niteliklere sahip olduğu için sevilen kişiyi kıskanır ve içerler. Diğerini idealleştirmek, onu en ufak kusurlarından dolayı hızla reddetmeye dönüşebilir. Aynı zamanda, Cinsel Dörtlüler genellikle şu ya da bu nedenle müsait olmayan insanlardan etkilenirler. Arzu edilen diğerinin sadece kendilerine kalması özlemiyle ve diğerinin dikkatini çeken herkesten nefret ederek çok zaman harcayabilirler.

Sağlıksız aralıkta, başkalarına karşı duyulan yoğun kıskançlık, intikam almak amacıyla onları sabote etme arzusuna yol açabilir. Sağlıksız Cinsel Dörtlüler bilinçsizce "sefalet arkadaşlığı sever" özdeyişine göre yaşarlar. ("Ben acı çekeceksem, sen de acı çekeceksin.") Cinsel Dörtlüler rekabet ve rekabet yaratabilir ve rakiplerini mahvetmekte veya onları hayal kırıklığına uğratanlara zarar vermekte tamamen haklı olduklarını hissedebilirler. (Örneğin, Salieri'nin Mozart'a duyduğu kıskançlık akla geliyor.) Başkalarına, hatta koruyucularına ve sevdiklerine karşı hislerinde hızlı değişimlere eğilimlidirler. Duygusal kaosları, kendilerine veya duygusal ihtiyaçlarını boşa çıkardığına inandıkları insanlara karşı aceleci şiddet

Çoğu Dörtlü hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı temeldeki alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak

DÖRDÜNÜN BÜYÜMEDEKİ ZORLUKLARI

DÖRDÜNCÜ TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: DUYGULARI YOĞUNLAŞTIRMAK İÇİN HAYAL GÜCÜNÜ KULLANMAK

Dörtlüler kimliklerini içsel duygu durumlarına dayandırır ("Ben hissettiğim şeyim"), dolayısıyla diğer türlere göre duygularını daha fazla kontrol etme eğilimindedirler. (Genellikle Dörtler, deneyimin kendisinden ziyade bir deneyime verdikleri duygusal tepkilere daha fazla uyum sağlarlar.)

Ancak duygularla ilgili kesin olan şey, onların her zaman değişmesidir. Bu bir sorun teşkil ediyor. *Eğer kimlikleri duygulara dayanıyorsa ve duyguları sürekli değişiyorsa kimlikleri her zaman rahatsız edicidir.* Dörtlerin bu sorunu çözme yöntemi, özdeşleştikleri belirli duyguları geliştirirken, o kadar tanıdık veya "doğru" olmayan diğerlerini reddetmektir.

Dörtler, o ana tepki olarak duygularının kendiliğinden ortaya çıkmasına izin vermek yerine, ortaya çıkan duygular olumsuz veya acı verici olsa bile, kimliklerini yansıttığını hissettikleri duyguları harekete geçiren insanlar, olaylar ve senaryolar hakkında fanteziler kurarlar. Duygular ne olursa olsun, Dörtler benlik duygularını güçlendirmek için onları yoğunlaştırmaya çalışırlar. Örneğin, eski duygularını veya en azından bazı yoğun duygu durumlarını sürdürmek için, kendileri için güçlü çağrışımları tetikleyen müzik parçalarını (örneğin, onlara kayıp bir sevgiliyi hatırlatan şarkılar) seçip tekrar tekrar çalabilirler.

Dörtler ruh hallerini yaratmaya ve sürdürmeye başladıklarında, bir bakıma duygularını manipüle etmeye çalıştıklarında, yanlış yöne gidiyorlar. Tüm bunlar, Fours'u, gerçek dünyada yaşamaktansa kendi hayallerinde yaşama gibi, sonuçta kendi kendini yenilgiye uğratan bir alışkanlığa sürükler.

"Bir insanın bir günde bu kadar çok farklı duygu iklimini yaşayabilmesi son derece eğlenceli."

. ANNE MORROW LINDBERGH

Beyazlı çanaklar, güzel bir havayolu güzergahıdır, çanakları, çanakları

H **Seviye I Hayatı**
Kucaklayan
Yaşamı İyileştiren

Seviye! İçer
dönük2 I Hassas

H **Seviye**
e *Kendini Açığa*
Çıkaran
Yaratıcı

Dörtler, diğerlerinden daha kusurlu oldukları inancını bırakırlar ve böylece kendi bencilliklerinden kurtulurlar. Kendilerini ve anlamlarını bulma yönündeki Temel Arzularına da ulaşılır ve böylece kimlikleri ve istikrarlarıyla ilgili sorunları çözülür. Kendilerini yenileyen, kurtarıcı ve açığa çıkarıcıdırlar.

Dörtler, açık bir kişisel kimlik duygusu oluşturmak için kendi duygularına ve tercihlerine odaklanırlar. Kişisel imaj: "Ben hassasım, farklıyım ve kendimin farkındayım."

Dörtler, yaratıcı eylem yoluyla bireyselliklerini ifade ederek öz imajlarını güçlendirirler. Güzel konuşurlar ve incelikli davranırlar, duygularını ve izlenimlerini keşfederler ve bunları başkalarıyla paylaşmanın yollarını bulurlar. Yaratıcılıkları son derece kişiseldir ancak çoğunlukla evrensel sonuçları vardır.

Seviye
e *Romantikleştirme*
Bireyci

Dörtler, değişen duygularının kendilerini ve yaratıcılıklarını sürdüremeyeceğinden korkmaya başlarlar, bu nedenle ruh hallerini uzatmak ve yoğunlaştırmak için hayal güçlerini kullanırlar. Bireyselliklerini güçlendirmek için fanteziyi ve tarzı kullanırlar ve onları kurtaracak birinin hayalini kurmaya başlarlar.

Seviye
e *Kendinden Emilmiş*
Hırsız

Dörtler, başkalarının kendilerini ve benzersizliklerini tanımayacağından veya takdir etmeyeceğinden endişelenir, bu yüzden elde edilmesi zor rolü oynarlar - kendileriyle gerçekten ilgilenip ilgilenmediklerini görmek için başkalarını test ederler. Uzak, çekingen ve melankolik, kırılanlıklarının bir kurtarıcıyı cezbedeceğine ve diğerlerini uzak tutacağına inanıyorlar.

Seviye
e *Kendine düşkün*
Çöken

Dörtler, hayatın taleplerinin onları hayallerinden vazgeçmeye zorlayacağından korkuyor ve asla kurtarılmayacaklarından umutsuzluğa kapılıyorlar. Hayatı kaçırdıklarını hissediyorlar ve başkalarının istikrarını kıskanıyorlar, bu yüzden

se
n **Seviye**
N **e** *Nefret dolu*
Yabancılaşma

Dörtler hayatlarını boşa harcadıklarından korkarlar ve bu doğru olabilir. Kendi imajlarını kurtarmak için, kendilerine dair görüşlerini veya duygusal taleplerini desteklemeyen herkesi ve her şeyi reddederler. Bastırılmış öfkeleri depresyona, ilgisizliğe ve sürekli yorgunluğa neden olur.

H
e **Seviye**
A **e** *Kendini Reddeden*
Klinik olarak
Bunalımlı

Dörtler, fantezilerinin bireyi olma konusunda o kadar çaresiz hale gelmişlerdir ki, kendileri hakkında buna uymayan her şeyden nefret ederler. Kendilerinden nefret ederler ve onları kurtarmayı başaramadıkları için başkalarından nefret ederler. Hayatlarında kalan güzel şeyleri sabote edebilirler.

L
T **Seviye**
H **e** *Umutsuz*
Hayatı İnkâr
Eden

Hayatlarını boş fanteziler peşinde harcadıklarının farkına varmak sağlıklıdır Dörtlü için çok fazladır. Kendilerine zarar veren davranışlar yoluyla kurtarmayı sağlamaya çalışabilirler veya olumsuz öz-bilinçlerinden kaçmak için hayatlarına son verebilirler. Bazı durumlarda tutku suçları işleyebilirler.

Atlantik rotasını Paris'e uçurduğumdan beri birçok erkekle bağlantı kurmak kolay olurdu. Yemek servisi bittikten sonra insanlarla konuşmak için zaman vardı ve biraz flört etmek zamanın geçmesine yardımcı oldu. Ama muhtemelen beni hayal kırıklığına uğratabilecek biriyle konuşmaktansa uçağın arkasında tek başıma oturup uçaktaki birini ya da havaalanında gördüğüm birini düşünmeyi tercih ederim. Uçuş sırasında aşık olabilirim, seks yapabilirim, evlenebilirim, sahip olacağımız evi ve çocukları hayal edebildim. Böylece hayal kırıklığıyla ve ilişkinin sona ermesiyle uğraşmak zorunda kalmadım. * BEN

FANTAZİ'NİN "SİREN ÇAĞRISINI" KABUL ETMEK

Dörtler, eğer duyguları yeterince yoğun olmazsa yaratıcılıklarının ve hatta kimliklerinin yok olacağından korkarlar. Duygularınızı harekete geçirmek için hayal gücünüzü kullanma sürecini hissedip hissedemediğinizi görmek için gün boyunca kendinizi gözlemleyin. Fantezilerinize, hayallerinize ve kendi kendinize konuşmalarınıza dikkat edin: Bunlar neyi güçlendiriyor? Hangi amaca hizmet ediyorlar? Bazı duyguların diğerlerinden daha fazla "siz" olduğuna inanıyor musunuz? Çoğu zaman kişisel "temel ruh haliniz" nedir? Kendiliğinden davranırsanız nasıl tepki verirsiniz? *Olumsuz* bu ruh halinde mi? Duygularınız ve deneyimleriniz hakkında, sanki kendinize "Bu deneyim benim için ne anlama geliyor?" diye sorarmış gibi yorum yapma eğilimine dikkat edin.

Kendinizi, özellikle potansiyel aşk, cinsel ilişkiler veya "idealleştirilmiş" benliğiniz olma konusunda fanteziler kurarken bulduğunuzda, Dördüncü Tip transın daha da derinlerine doğru ilerliyorsunuz.

Sosyal Rol: Özel Olan

Ortalama Dörtlülük kendileri olmakta ve her şeye kendi kişisel damgalarını koymakta ısrarcıdır. Kendi imajları giderek daha fazla temele dayalı hale geliyor. *diğer insanlardan ne kadar farklı* bunlar. ("Kendilerine karşı dürtüst olun" yönündeki süperego mesajları, kendinden geçtikçe giderek daha yoğun bir şekilde duyulur.) Benzer şekilde, Dörtlerin içine girdiği ruh halleri genellikle çevreleriyle belirgin bir tezat oluşturur. ("Başkaları *üzgün* hissediyorum. Başkaları üzgünse, ben de kıkırdamak isterim.") Başkalarınınkinden farklı duyguları sürdürmek, Dörtlülük'nün kimliğini güçlendirir. Dolayısıyla onların karakteristik Sosyal Rolü Özel Olan veya Gizemli Yabancı'dır ve bu rolden başkalarıyla etkileşime girmedikleri sürece kendilerini huzursuz hissederler.

İronik bir şekilde, Dörtler farklı olmakta ne kadar ısrar ederse, kendilerini o kadar köşeye sıkıştırıyorlar ve kendilerini pek çok potansiyel tatmin kaynağından mahrum bırakıyorlar. Dörtler şunu anlamalıdır ki, eğer benzersiz ve farklı olmakta ısrar ederlerse, muhtemelen kendi olumlu niteliklerinin çoğunu, özellikle ailelerindeki diğer kişilerin niteliklerine benzedikleri için gözden kaçırarak veya reddedeceklerdir. Böylece, *farkında*

olumsuz bir kimlik:"Ben böyle değilim." "Asla bir ofis işinde çalışamam." "Asla polyester giymem." "Kmart'ta ölü bulunmazdım." Kendileri olmaktan kendilerini alamadıkları için "kendi olmanın" çaba gerektirmediğini anlamıyorlar. Dörtler "kendileri olmak" için bu kadar çabalamayı bıraktıklarında, gerçekte sundukları şeyin güzelliğini keşfetme özgürlüğünü bulurlar.

"Kimse beni anlamıyor.

Yetenekli bir görsel sanatçı olan Riva, bu sorunun izini çocukluğuna kadar sürüyor.

Çocukken dünyam oldukça kapalıydı. Kendimi kolay kolay paylaşmadım, ulaşmadım. Kendimi yabancı gibi hissettim ve reddedildiğimi hissettim; belki de görünüşümden, konuşmamdan ya da akıllı ve Yahudi olduğumdan dolayı. Bilmiyorum. Bir yanımda "normal" olmayı ve eğlenmeyi arzularken, bir yandan da "özel" ve daha duyarlı, daha olgun ve anlayışlı olmakla, olayları daha derinden anlamakla övünmeye başladım. çocukluk akranları Yani aşağılık-üstünlük ayrımı erken yaşta başladı.

Fazla ileri götürüldüğünde, "kendileri olma" arzusu Dörtlerin sıradan yaşamın kurallarının ve beklentilerinin kendileri için geçerli olmadığını hissetmesine neden olabilir. ("Yapmak istediğim şeyi, istediğim zaman ve nasıl yapmak istersem onu yaparım.") Bu nedenle, büyük, keşfedilmemiş yetenekleri nedeniyle sıradan insanlardan daha iyi davranılmayı hak ettiklerini hayal ederek, kişisel olarak büyümekle olabilirler. Toplumun yasalarından muaf olduklarını hissederler, kural ve düzenlemeleri önemsemezler ve özellikle duygularıyla ilgili her türlü kısıtlamayı küçümserler.

Sonuç olarak, Dörtler, geçimlerini sağlamak veya düzenli çalışma alışkanlıkları gibi hayatın birçok normal yönünü, benlik arayışlarının önünde engel olarak görmeye başlarlar. Ruh hallerini ve hayal güçlerini nereye götürürlerse götürsünler özgür olmak isterler, ancak çoğu zaman ilhamın gelmesi için aylarca (ya da yıllarca) beklerler. Gerçek şu ki, hayatlarını verimsiz bir şekilde boşa harcıyorlar. Riva şöyle devam ediyor:

Hak sahibi olma duygum, kendimi üstün ve alışılmadık derecede hassas düşünmemden kaynaklanıyor; bu nedenle, özellikle estetik açıdan nahoş olduğunda sıradan ölümlülerin yapmak zorunda olduğu şeyi yapmam beklenmemeli. Ancak benim hak sahibi olma duygum aynı zamanda kendimle ilgili tam tersini hissetmemle de ilgili; aşağılık biri olduğumu ve bir şekilde yetersiz olduğumu, çoğu insanın doğal karşıladığı günlük yeteneklerden tamamen kopmuş olduğumu, örneğin düzenli bir işte çalışmak gibi. ya da istikrarlı, tatmin edici bir ilişkiye sahip olmak!

FARKLI OLMAK VS. BAĞLANTI OLMAK

Hepimizin birey olduğumuz ve kendi çapımızda değerli olduğumuz doğru olsa da, diğer insanlarla çok şey paylaştığımız da doğrudur. Otomatik olarak odaklanma eğiliminize dikkat edin.*farklılıklar*insanlarla bağlantınız açısından bunun size maliyeti nedir? Size faydalı olabilecek faaliyetlere girişmenizi engelliyor mu?

Kıskançlık ve Olumsuz Karşılaştırmalar

Tüm Tutkular (ya da “Büyük Günahlar”) gibi, kıskançlık da Öz Benlikle bağlantının kaybına verilen özel bir tepki olarak gelişir. Ancak pek çok türün aksine, Dörtler Özleriyle olan bu bağlantı kaybının bir dereceye kadar farkındalığını korurlar. Ayrıca bu kaybı yalnızca kendilerinin yaşadığını da hissediyorlar. Çocukken, diğer aile üyeleri ve arkadaşları onlara daha bütünlüklü ve daha yeterli değer verildiğini düşünürken, kendilerinin görmezden gelindiğini algıladılar. Sonuç; kronik yalnızlık, dahil edilmeye yönelik yoğun özlem ve dahil olanlara karşı kıskançlıktır.

Seçkin bir kariyere sahip bir oyuncu olan Cass, çocukluk deneyimini tanımlayan bazı duyguları paylaşıyor.

“Ne harika bir hayat yaşadım! Keşke bunu daha önce fark etseydim.”

COLETTE

Küçük kız kardeşim doğduğunda ben iki yaşındaydım ve o ilgi odağı haline geldi. Kendimi dışlanmış hissettim ve hayat görüşüm bir yabancı gibi, ışık ve kahkahalarla dolu bir evin penceresinden bakan yalnız bir çocuktü. Okulda zorbalığa uğradım ve dışlandım, bu yüzden daha çalışkan olmaya başladım ama bu beni daha farklı hissettirdi. Sarı saçlı ve mavi gözlü diğer kızları her zaman kıskanırdım ve benim kahverengi saçlarımdan ve kahverengi gözlerimden nefret ederdim. Babam soğuk ve mesafeliydi ve şöyle derdi: “Ne istediğini bilmiyorsun ve onu elde edene kadar mutlu olmayacaksın!”

Yetişkinler olarak kıskançlık, Dörtlülerin herkesi istikrarlı ve normal görmesine, aynı zamanda kendilerini kusurlu veya en iyi ihtimalle yarım kalmış hissetmelerine neden olur. Aslında şikayetleri, kendilerinin başkaları kadar iyi gizlenmemeleri, çıplaklıklarını ve kırılganlıklarını herkesin hissedebilmesi ve kendilerinden utanmaları. Diğer insanlar kendilerini beğeniyor, kendilerine saygı duyuyor, kendilerini nasıl sunacaklarını biliyor ve hayatta istediklerinin peşinden gidiyor gibi görünüyorlar. Diğerleri kendiliğinden, mutlu, çekingen ve canlı görünüyorlar; Dörtlerin öyle olmadıklarını düşündükleri şeyler. Başkalarının hoşuna gidiyor gibi görünen sosyal rahatlığı kıskançlıkla özlerken, durumları hakkında kara düşünürler.

Daha önce tanıştığımız Leigh şunları hatırlıyor:•

Kendimi çok ayrı hissettim. Diğer tüm kızların birbirleriyle eğlendiğini ve ilişki kurduğunu görebiliyordum ve bunun nasıl bir parçası olacağıma dair hiçbir fikrim yoktu. Sonuç olarak, çoğu zaman izole edilmiş ve farklı, ayrı tutulmuş olma hissine kapıldım. Kendimi üstün hissetmiyordum, sadece acı verici derecede farklıydım ve grubun bir parçası olma, eğlence, iletişim, arkadaşlık gibi hiçbir yolu - kesinlikle hiçbir olasılığı - adını siz koyun.'-

Kıskançlık bazen Dörtler'i tüketse de genellikle bundan utanır ve bunu mümkün olduğu kadar saklamaya çalışırlar. Çoğunlukla mesafeli ve mesafeli bir tavırla kıskançlıklarını gizlerler. Başkalarının kendilerini ne kadar hayal kırıklığına uğrattıklarını bilmeleri için sıkıntılarını ifade etmek istemekle, duygu ve düşüncelerini saklamak arasında gidip gelirler. ("Onlara bu tatmini yaşatmayacağım!") Birçok Dörtlü bu sorunu karanlık duygularını ifade ederek *çözer.dolaylı olarak*, sanat eserleri veya imalar yoluyla. Bildiğimiz One Four, kız arkadaşına gizli mesajlar içeren şarkıların karışımını içeren kasetler aracılığıyla duygularını sık sık kız arkadaşına iletmediğini biliyoruz.

Dörtler, gerçekte ne düşündüklerini öğrenmek için başkalarının tepkilerini tahmin etme eğilimleri nedeniyle sıklıkla olumsuz karşılaştırmalara ve olumsuz duygulara kapılırlar. Kıskançlık, onları kendileriyle ilgili hayal kırıklığına uğramaya ve bu hayal kırıklığını başkalarına yansıtmaya, bu insanlar onlardan hoşlansa bile insanlardan olumsuz yorumlar bekleyerek ayarlar. Bu nedenle, kıskanç Dörtler melankolik fanteziler içinde saatlerce vakit geçirebilir, kendilerini bir üzüntü kefenine sarabilir, kendilerini savunmasız, incinmiş ve dünya tarafından yanlış anlaşılmış hissedebilirler - çoğu zaman gereksiz yere.

Estetik ve Duygusal Yoluyla Ruh Hallerini Güçlendirmek

Dörtler, özdeşleştikleri duyguları destekleyen bir ortam geliştirerek ruh hallerini korurlar. Bu nedenle, genellikle estetik ve egzotik olana ilgi duyarlar; kendilerini hem bireyselliklerini yansıtan hem de duygularını yoğunlaştıran güzel nesneler, müzik, ışık, doku ve kokularla çevrelerler. Atmosfer, tarz ve "zevкли" olmak çok önemli hale geliyor. Çevreleri ve kullandıkları nesneler konusunda son derece titizdirler. Sadece doğru kaleme sahip olmalılar, sadece yatak odası için tam olarak aynı boya tonu yeterli olacaktır. Perdelerin kumaşı ve asılma şekli de aynı olmalıdır, aksi takdirde ortalama Dörtlü kendini rahatsız ve dengesiz hisseder.

Kontrolsüz bırakıldığında, daha fazla ruh halini, hatta olumsuz olanları bile sürdürme arzusu, Dörtlerin, kırılması zor olan yıkıcı alışkanlıklara yönelmesine neden olabilir. Örneğin, istikrarlı ve anlamlı bir ilişkiye sahip olacaklarına dair umutlarını yitiriyorlarsa, yedek zevklerle kendilerini kurtarmaya çalışabilirler: anonim seks olayları,

*"Yapmak istediğim şeyi,
yapmak istediğim zaman*

pornografiye, içkiye, uyuşturucu bağımlılığına bağıllık veya televizyonda eski filmleri izlemek için bütün gece uyanık kalma. Dörtlerin kendilerine sunduğu pek çok zevk ve muafiyet onları daha da zayıflatır. Nicholas uzun yıllardır depresyonda olan bir yazardır.

Hem kendime karşı çok kolay hem de çok sert olma eğilimindeyim. Fazla rahatına düşkün biriyim ve acı veren ya da zor bir şey ortaya çıktığı anda pes etme ve çok fazla uyuyarak ya da içki alemine giderek kolay yolu seçme eğilimindeyim. Ancak bu davranış hızla kendinden tiksilmeye ve büyük suçluluk duygusuna yol açar. Birkaç yıl önce bir kitapta yazmam gereken birkaç bölüm vardı ama konuya girmek yerine daktilonun karşısına çıkmadım, bu yüzden neredeyse kendimi hasta edene kadar içki içtim, televizyon izledim ve film kiraladım. .Sonra bir bakıma dibe vurunca kendimi toparladım ve yeniden çalışmaya başladım. Sanki neredeyse kendim için bir kriz yaratmam gerekiyormuş

"İÇ DEKORASYON"

Ev ortamınızı, iş yerinizi ve gardırobunuzu incelemek için biraz zaman ayırın. En sevdiğiniz "destek malzemeleri" neler? "Atmosfer yaratmak" için ne kullanıyorsunuz? Bu atmosfere ne kadar bağılısınız? Çalışmak için "kendinizi uygun bir ruh haline sokmak" için yaptığınız belirli şeyler var mı? İnsanlarla konuşmak mı? Rahatlamak mı? Egzersiz yapmak mı yoksa meditasyon yapmak mı?

Fantazi Bir Benliğe Çekilme

Duygu Üçlüsü türlerinin tümü, özgün benliklerine tercih edilebilir olduğuna inandıkları bir öz imaj yaratır. İkinci ve Üçüncü Tiplerin kendilik imgeleri daha çok sergilenirken, Dörtler içselleştirilmiş bir benlik imgesi yaratırlar. *Fantezi Benlik*.

Daha önce de belirttiğimiz gibi ortalama Dörtlü, gerçek becerilerini geliştirmek yerine, zamanlarını yeteneklerinin ve yaratacakları şaheserlerin hayalini kurarak geçirirler. Elbette, ortalama Dörtlü'nün kendi imajının tamamı onların hayal gücünde mevcut değildir; bunun bir kısmı, güvendikleri diğer kişiler tarafından test edilecektir. Ancak Dörtler içsel kimliklerinin bazı yönlerini açığa çıkardıklarında bile Fantazi Benliklerinin çoğunu kendilerine saklarlar.

Fantezi Benlik, Dörtlü'ye ara sıra bir kişilik verirken, bu genellikle onların gerçek yetenekleriyle büyük ölçüde ilgisizdir ve bu nedenle alay edilmeye ve reddedilmeye davetiye çıkarma eğilimindedir. Fantazi Benlik, Dörtlü'nün duygusal hasarının derinliğiyle orantılı olarak görkemli olma eğilimindedir: kendilerini neredeyse sihirli yaratıklar olarak görebilirler ve diğerlerini oldukça sıradan. hatta asafı sevirmede görebilirler. Fantezi

sıkı çalışma ve öz disiplinle bile bunu başarmaları neredeyse imkansız olurdu. Dolayısıyla Fantezi Benlik, doğası gereği ulaşamaz ve Dörtlü'nün kendisini reddetmesiyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

“ / gizli bir benliğim var veya kendi gerçek nitelikleri veya kapasiteleri. kimse bilmiyor.”

Dörtler Fantezileriyle derinden özdeşleştiğinde

Kendileri, başkalarının önerilerini hoş karşılanmayan müdahaleler veya sert baskılar olarak yorumlayarak, yaşam tarzı seçimlerine yönelik her türlü müdahaleyi geri çevirme eğilimindedirler. Pratik eyleme geçmeleri istendiğinde, buna hazır olmadıklarını hissederler ve mümkün olduğu kadar uzun bir süre boyunca sosyal temasları ve mesleki son teslim tarihlerini erteleme veya bunlardan kaçınma eğilimi gösterirler. Davranışlarına ilişkin her türlü sorgulamaya küçümseme, öfke ve "incinmiş duygularla" yanıt verirler. Daha fazla ilgi ve desteğe ihtiyaç duyarlar ancak gösterilen ilgi ve desteği almakta büyük zorluk çekerler. *dır-dirme*vcut onlara.

Riva'nın yorumu:

Kendimin ötesine ulaşmak benim için her zaman zor olmuştur. İhtiyacım olanı istemek benim için zor. Bir yandan insanların (annemden beklediğim gibi) aklımı okumasını bekliyorum. Öte yandan ihtiyaçlarımın karşılanmasını da beklemiyorum, insanların da bana yardım etmeyi isteyecek kadar önemsemesini beklemiyorum çünkü çocukluğumda ihtiyaçlarım karşılanmamıştı.

Böylece kırılganlığımı aşırı duyarlılığımı kullanarak ailemi benim için bir

GERÇEK YETENEKLERİNİZİ GERÇEKLEŞTİRME

Hangi niteliklere sahip olmayı hayal ediyorsunuz? Bu niteliklerden hangilerini gerçekten geliştirebileceğinize dikkat edin. Örneğin müziğin bir miktar yetenek gerektirdiği doğrudur, ancak pratik yaparak ve disiplinle geliştirmesizseniz bu yeteneklerin hiçbiri gerçekleşmeyecektir. Benzer şekilde formda olmak da egzersiz ve dengeli beslenmeyi gerektirir. Ne yaparsanız yapın, örneğin daha uzun boylu olmak ya da farklı bir geçmişe sahip olmak gibi hangi nitelikler ulaşılmalıdır? Bu niteliklerde sizi çeken şey nedir? Bunlar olmayı arzularken kendinizi reddetmeyi hissedebiliyor musunuz? Sahip olduğunuz niteliklerin değerini tanıyabiliyor musunuz?

Aşırı duyarlılık

Sürekli hayal kurma, kendini kaptırma ve olumsuz karşılaştırmalar, Dörtlüleri gerçekliğe dayalı eylemlerden, artan duygusallığa ve huysuzluğa sürükler. Sonuç olarak, aşırı duyarlı veya alıngan hale gelirler; öyle ki, küçük olaylar veya başkalarından gelen hazırlıksız açıklamalar bile büyük duygusal tepkilere neden olabilir.

Daha önce tanıştığımız Cass, duygularının bazen yarattığı iç karışıklığı açığa çıkarıyor.

Kendimi değişken biri olarak görüyorum ve sevinçle umutsuzluk arasında hiçbir şey olmadığını, zihinsel olarak kusurlu olduğumu düşünürdüm. Sürekli olarak ruh halimi etkileyen dış etkenlerin insafına kalıyorum ve dingin bir merkezi korumak için çabalıyorum... Diğer insanlar gibi eğlenme konusunda iyi olmadığını ve bunu yapmayı arzuladığımı hissediyorum.

Dörtler daha çok bencilleştikçe, her duygusal tepkilerinde ve aynı zamanda başkalarının ifadelerinde gizli anlamlar ararlar. "*İnsanlar çok acımasız vedilerleri. Önceki konuşmaları hayallerinde tekrar canlandırıyorlar.*"

bana karşı duyarsız."

Bir gün ya da önceki yıl, diğer kişinin ne olduğunu anlamaya çalışmakGerçektenOnlara söylüyorum. Zararsız yorumlarla örtülü hakaret olarak karşılaşılabirler. "Kilo vermişsin!" şu anlama gelebilir: "Benim bir kadın olduğumu düşünüyor olmalı şişman salak." Veya "Kardeşin çok yetenekli bir gençmiş" şeklinde alınabilir. Dörtlü'nün ne kadar yeteneksiz ve yetersiz olduğunun bir suçlaması olarak karşılaştırmak.

Bu düşünce çerçevesinde, ortalama Dörtlüler işbirlikçi olmaktan son derece uzak ve kırgındırlar; bu özelliklerin arkadaş kazanması ya da ilişkileri kolaylaştırması pek mümkün değildir. Ve yine de bu nitelikler, onların "hassas" ve "farklı" olma yönündeki öz imajlarıyla tutarlı olduğu

GERÇEKLİK KONTROLLERİ ALINMAK

Sizi yargıladıklarını, eleştirdiklerini veya reddettiklerini hissettiğinizde insanlardan gerçeklik kontrolleri alın. Onlardan ne demek istediklerini açıklamalarını isteyin ve size tam olarak ne hissettiklerini söylüyor olabileceklerini göz önünde bulundurun. Başkalarının yaptığı her hareketi ve yorumu "aşırı yorumlamaktan" veya "aşırı okumaktan" kaçının. Sizi bu kadar ayrıntılı bir şekilde incelememeleri ihtimali yüksektir. Başkalarına olan ilginizin derecesine ve onlar hakkındaki yorum ve düşüncelerinizin niteliğine de dikkat edin. Onlarda bunu kabul edilebilir bulur musunuz?

Kendini Emme ve Narsisizm

- Özbilinç, sosyal beceriksizlik ve dikkat çekmenin incelikli biçimleri, Duygu Üçlüsü'nün her üç türünde de gördüğümüz narsisizmle ilişkilidir. İkili ve Üçlülerde narsisizm doğrudan başkalarının onayını ve ilgisini kazanma dürtüsünde kendini gösterir; Dörtlerin narsisizmi dolaylı olarak, kendi kendine dalmada ve muazzam bir şekilde ifade edilir.

Dörtlülerin her duyguya attettikleri önem. Bu ruh hali satış bilincinin felce uğramasına yol açabilir.

Ciddi bir ruhsal arayışçı olan Carol, uzun yıllar boyunca bu duygularla boğuşmuştur.

Hayatım boyunca özbilincimden ve kendimi tanımadığım ya da yanında rahat hissetmediğim insanlara açılmaktan çekinmekten çok acı çektim. Gerçekten rahatlayıp kendim olabilmem için önce onların kabul edildiğini hissetmem gerekiyordu. Artık daha fazla kişisel farkındalığa sahip olduğum için bu, ötesine geçmeye çalıştığım bir şey ama yine de bir mücadele olabilir. Kendimi aniden bir gruptan ayrılırken ve sonra kendimi dışlanmış hissederken bulabilirim.

Dörtler kırılğan duygularına o kadar odaklanırlar ki, tüm duygusal ihtiyaçları için destek talep etmekte tamamen haklı olduklarını hissederek. Aynı zamanda şaşırtıcı bir şekilde başkalarının duygularından habersiz olabilirler. Kendi duygularının, hayallerinin ve sorunlarının her ayrıntısı hakkında durmadan konuşurlar, ancak çoğu zaman başkalarının duygu ve sorunlarını öğrenmekle ilgilenmezler; aslında bencil Dörtler, doğrudan duygusal kaygılarıyla doğrudan bağlantılı olmayan herhangi bir şeye odaklanmakta sıklıkla zorluk çekerler. Kendi acılarının onlara katlanmak için yeterli olduğunu düşünüyorlar.

Dörtlerin bencil hale geldiğinin kesin bir işareti, sürekli olarak hoş olmayan ruh halleri içinde kalma eğilimidir. Sempatı arayışı içinde incinmiş duygularını gösterme eğilimindedirler (somurtarak veya çeşitli şekillerde surat asarak), özellikle ebeveynleri veya şu anda kendileriyle uğraşan kişiler tarafından hayatın yetersiz kaldığını hissederek akut bir şekilde hissederek. Fours'a göre hiç kimse onlara hakkını vermiyor ya da onların özel durumlarını, ihtiyaçlarını ya da acılarını tanımıyor. Kimse onların derinliğini veya hassasiyetini anlamıyor. Bu nedenle kendilerine acıma duygusu içinde debelenme eğilimindedirler, bu da hayatlarını toparlayamama korkusunu artırır.

Ortalama Dörtlü, bir kez kendi ruh hallerine ve tepkilerine sıkışıp kaldığında, kendilerini daha fazla açığa vurmaktan ve aşağılanma, reddedilme ve terk edilme riskinden korunmak için genellikle başkalarından çekilirler. Ancak kendilerini gizledikleri için gerçeklik kontrolleri azalır ve başkalarına duygusal tepkileri hakkında ne düşündüklerini sormaları giderek zorlaşır. Dahası, iletişim kurmaya istekli oldukları az sayıda kişi, şikayetleri veya duygusal sorunları olan kişilerle neredeyse hiçbir zaman aynı kişiler değildir.

"Her insan kendisinin tam olarak anlaşılmadığını veya takdir edilmediğini sanır."

RALPH WALDO EMERSON

KENDİNİZİ NEDEN TUTUYORSUNUZ?

İnsanlardan ve olaylardan ne zaman ve nasıl çekildiğinize, gerekmediğinde kendinizi yabancı hale getirdiğinize, mümkün olduğunda sosyal ve kişilerarası etkinliklere katılmadığınıza dikkat edin.

Bunun ne zaman soğukkanlılıkla yapılan meşru bir seçim olduğunu, ne zaman eski bir çocukluk sorununun sonucu olan duygusal olarak yüklü bir tepki olduğunu ayırt edebiliyor musunuz?

Tepkinizin temelinde ne olduğunu görmek için yeterince uzun süre (harekete geçmeden) kalabilir misiniz?

Sorun Yaşamaya ve Huysuz Olmaya Yatırım

Her ne kadar tuhaf görünse de, Dörtler aslında bilinçsizce zorluklar yaşamaya bağlanırlar. Ortalama-sağlıksız aralığında, sürekli acı çekmelerine neden olsalar bile, acı veren duygularını ve kendilerine acımalarını bırakma konusunda son derece isteksiz olabilirler.

Ancak bunun kökenlerini anlamak zor değil. Dörtler çocukken duygusal sorunlar yaşayarak veya huysuz ve somurtkan davranarak ailelerinin dikkatini çekmeyi öğrendiler. Pek çok Dörtlü, zor davranarak ve başkalarının onlara karşılık vermek için çaba gösterip göstermeyeceğini görenek, başkalarının kendilerine olan sevgisinden emin olabileceklerini öğrenir. Ancak Dörtler öfke nöbeti geçirmek yerine daha çok somurtuyor ve birkaç gün boyunca konuşmayı reddediyor, aile tatiline gitmeyi reddediyor veya bir hafta boyunca tamamen siyah giyiniyor. Somurtmak, kimseye bir şeyin ne olduğunu söylemek zorunda kalmadan, herkesin bir şeyden mutsuz olduğunu bilmesini sağlar. Aslına bakılırsa, Dörtler bunu bilmiyor olabilir, çünkü genellikle birdenbire ortaya çıkan karanlık ve rahatsız edici ruh hallerine yenik düşerler. Çoğunlukla bu ruh halleriyle o kadar özdeşleşirler ki, başka bir şey yapmadan önce onlarla ilgilenmeleri gerektiğini hissederler. Ne yazık ki başka bir şey yapmadan önce başkalarının da kendileriyle ilgilenmesini bekliyorlar.

Yetenekli bir müzisyen ve İnternet Web sitesi tasarımcısı olan William, kariyerinde ve ilişkilerinde zorluk yaratan duygusal fırtınayı yorumluyor.

Nadiren istikrarlı bir benlik duygusuna sahibim. Duygusal olarak dengeye gelmeye çalışmak için çok zaman harcıyorum. Duygusal olarak dengesiz olmak büyük bir acı kaynağıdır. Hissettiğim duygusal ihtiyaç ne olursa olsun, başkalarıyla iletişim kurma isteği veya depresyonla hemen ilgilenilmeli ve bir kenara bırakılamaz. Dörtlü olmayı seviyorum ama bunun çok bakım gerektiren bir durum olduğunu düşünüyorum.

Ancak kendilerini muhtaç olarak göstermek, Fours'un kendilerini kurtarıcı olmaya istekli birinin dikkatini çekmesine de olanak tanır.

kendilerini keşfetmeleri için zaman ve alana sahip olmaları için pratik işlerle ilgilenin. Ne yazık ki, bu onları yalnızca kişisel sorumluluk duygusundan ve onlara gerçek değer ve kimlik duygusunu verebilecek türden deneyimlerden uzaklaştırır. Bu kalıbın köklerinin de çocukluktan geldiğini görmek kolaydır.

William şöyle devam ediyor:

Küçük bir çocukken odamda battaniyenin üzerinde yattığımı hatırlıyorum. *"Herkes beni hayal kırıklığına uğrattıyor."* Annemle babamın kapıyı açacağını umarak uyuma eğilimindeyim."

Kapıyı aç ve beni bul. Benim fantezim beni çok sevimli bulacakları ve bana sevgilerini verecekleriydi. Duygusal temasın özlemine çekiyordum; o benim yemeğim. Ailem tarafından sevildiğimi her zaman biliyordum ama onların benim en derin, en savunmasız yanlarımı yansıtabileceklerini nadiren hissettim.

Ortalama Dörtlüler, içine kapanıklıkları ve fırtınalı duygusallıkları ile insanları uzaklaştırırlar ama yine de aynı davranışlarla ilgi beklerler. Çeşitli şekillerde, belirli angajman kurallarında ısrar ederek, başkalarını etraflarındaki yumurta kabuklarının üzerinde yürümeye zorluyorlar. ("Bu konuyu gündeme getirmesiniz iyi olur. Melissa'yı bir daha üzmemek istemeyiz.") Dramatik yalnız kalma talepleri başlı başına bir dikkat çekme çabası ve onları bulmaya davettir. Geri Çekilen Dörtlüler gizlice birisinin onları yalnızlık sığınaklarına kadar takin edeceğini umarlar

DRAMA'NIN MALİYETİ

Pek çok Dörtlü, insanlarla fırtınalı çatışmalar yaşama ve sonra barışarak onlarla yeniden bağlantı kurma alışkanlığına girer. Temel ilişkilerinizde dram yaratma eğiliminize dikkat edin. Gerçekten ne konuda hayal kırıklığına uğruyorsunuz? Diğer kişiden hangi davranışı ortaya çıkarmaya çalışıyorsunuz? Bu kalıpla sevdiğiniz insanları gerçekten yabancılaştırmaya ne kadar yaklaşıyorsunuz?

TOSTERS'E TEPKİ: DÖRT İKİYE GİDİYOR

Gördüğümüz gibi Dörtler romantik fantezilere kapılıp hem ilgi çekmek hem de duygularını korumak için insanlardan uzaklaşma eğilimindedirler. İkiye geçiş, Dörtlü'nün bu davranışların kaçınılmaz olarak yarattığı sorunları telafi etme çabasını temsil eder. Dolayısıyla, bir süre geri çekilme ve kendi içine kapanma döneminden sonra, Dörtler İki'ye gidebilir ve bilinçsizce kişilerarası sorunlarını biraz zorlama bir dostlukla çözmeye çalışabilirler - biraz fazla çabalarlar. İkiler gibi onlar da ilişkileri hakkında endişelenmeye başlarlar ve sevdikleri insanlarla yakınlaşmanın yollarını ararlar. İlişkinin sağlam temellere dayandığına dair büyük bir güvenceye ihtiyaçları var. Bu amaçla birbirlerine sevgilerini sık sık dile getirirler ve ilişkilerinin ne kadar anlamlı olduğunu ona hatırlatırlar.

Daha uç durumlarda Dörtler, başkalarının onları gerçekten önemseyip önemsemediğini görmek için duygusal sahneler hazırlayabilir. Bu tür davranışlar çoğu zaman diğerlerini yıpratarak Dörtlü'ye olan ilgilerini kaybetmelerine, hatta Dörtlü'den ayrılmalarına neden olur ve bu da kaçınılmaz olarak Dörtlü'nün terk edilme sorununu tetikler. Dörtler daha sonra İki'ye gidebilir ve tutunarak insanlara tutunmaya çalışabilir. Ayrıca ortalama İkiler gibi Dörtler de muhtaçlıklarının boyutunu ifade etmenin güvensiz olduğunu hissedebilir ve başkalarının sorunlarına odaklanarak kendi sorunlarını gizlemeye başlayabilirler. ("Yardım etmek için buradayım

Dörtler, gerçekçi olmayan yaşam tarzlarını sürdürmek için eninde sonunda artan duygusal ve finansal desteğe ihtiyaç duyacaklar. Böyle bir destek olmadan hayallerini gerçekleştirme yeteneklerini kaybedebileceklerinden korkuyorlar. Bunu önlemek için stres altındaki Dörtlüler, başkalarının hayatındaki önemini abartmaya başlarlar. Başkalarına Dörtlü ile olan ilişkilerinden elde ettikleri pek çok faydayı hatırlatır, başkalarının mutluluğunu üstlenir ve insanların onlara olan bağımlılığını artırmanın çok az yolunu bulurlar. Karşılama için ihtiyaçlar yaratmaya çalışırlar ve önemsedikleri insanları giderek daha fazla kıskanır ve sahiplenirler. İkiler gibi, stres altındaki Dörtler de ne kadar takdir

Dörtler yeterli destek veya baş etme becerileri olmadan ciddi bir kriz geçirmişse veya çocuklukta kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıklı yönlerine geçebilirler. Bu onların, fantezilerinin ve duygusal düşkünlüklerinin hayatlarını mahvetmelerine ve fırsatlarını boşa harcamalarına yol açtığını korkuyla fark etmelerine yol açabilir.

Eğer Dörtler bu korkulardaki gerçeği anlayabilirlerse, yaşamlarını tersine çevirmeye başlayabilir, sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerlemeye

KIRMIZI BAYRAK: DÖRT SORUN

UYARI İŞARETLERİ

OLASI

PATOLOJİ: Şiddetli depresyon, Narsistik Kişilik Bozukluğu, Kaçınma Kişilik Bozukluğu, tutku suçları

- Kendine ve başkalarına karşı baskıcı bir yabancılaşma duygusu
- Aşırı duygusal değişkenlik ve alınganlık (Olumsuzmanik bir reaksiyon)
- Dengesiz ilişkilerle birlikte bir veya iki kişiye bağımlılık
- Öfke, düşmanlık ve nefret patlamaları
- Kronik, uzun süreli depresyon ve umutsuzluk
- Kendini sabote etme ve olumlu etkileri reddetme dönemleri
- Ölüm, hastalık ve kendinden nefret etme takıntıları

Öte yandan, kendileri hakkındaki fantezilerine ve yanılsamalarına tutunmak için daha da fazla çaba gösterebilirler ve duygusal taleplerini desteklemeyen herhangi birini veya herhangi bir şeyi reddetmeye çalışabilirler. ("Hepsi o kadar kaba ve bencil ki, hiçbiri beni anlamıyor." "Bir iş bulmam gerektiğini biliyorum ama buna uygun değilim.") Dörtler bu tavrında ısrar ederse, başka bir işe girebilirler. sağlıklı aralık. Siz veya tanıdığınız biri uyarı işaretlerini (sayfa 199) uzun bir süre boyunca (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsanız danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle tavsiye edilir.

DÖRTÜNÜN GELİŞİMİNE YARDIMCI OLAN UYGULAMALAR

► "Duygular gerçek değildir" atasözünü hatırlayın. Duygularınız güçlü olabilir ve bazen kendi karakteriniz hakkında önemli bilgiler sunabilir. Ancak başkalarının motivasyonları veya duyguları hakkında mutlaka doğru bilgi sağlamazlar. İnsanlara verdiğimiz duygusal tepkilerin çoğu, ne tür olursak olalım, çocukluğumuzdaki daha önceki ilişkilerden büyük ölçüde etkilenir. Başkalarının sizin hakkınızda görünüşte olumsuz niyetlerini veya yorumlarını "okumaktan" özellikle şüphelenin.

► Duygusal değişkenlik ve karamsarlık, gerçek hassasiyetle aynı şey değildir. Üstelik bunlar kalbimizin kapalı olduğunun oldukça iyi bir göstergesidir. Kalbin daha derin nitelikleri daha inceliklidir ve başkalarının eylemlerine veya çevremize verilen tepkiler değildir. Duygusal tepkilerimiz çoğu zaman deneyimlerimizden daha derin bir düzeyde etkilenmemizi engeller. İronik bir şekilde, durumumuzun içimizde tetikleyebileceği daha derin, daha gerçek duyguları keşfetme konusundaki korkuyu veya isteksizliği gösterirler.

► Fantezi Benliğinizin, yaşamınızın gerçekliğiyle uyum içinde olmayan yönlerini tanıyın. Yaratıcı hedeflere sahip olmak harikadır. "Dehanızın" yeterince tanınmadığını düşündüğünüz için veya ihtiyacınız olan belirli araçlara sahip olmadığınız için veya yetenekleriniz hakkında hayal kurmanın daha kolay olduğu için ertelemek, kendi kendini yenilgiye uğratmaktır. Benzer şekilde, gerçek yeteneklerinizi kabul etmeyi ve takdir etmeyi öğrenin; başka bir yetenek daha çekici veya çekici görüldüğü için onları reddetmeyin. Bu kıskançlığın en kendine zarar

► Sizi dürüstçe ve doğru bir şekilde yansıtacak dürüst arkadaşlar arayın. Gerçek iyi niteliklerinizi ve yeteneklerinizi görebilecek ve gelişimlerinde sizi destekleyebilecek, aynı zamanda kör noktalarınız hakkında sizinle şefkatle ama doğrudan konuşabilecek insanları bulun. Çoğu insan gibi dörtlülük de, özellikle kendileri hakkındaki hisleri ve romantik ilgileri söz konusu olduğunda, gerçeklik kontrollerinden

► Bilinçsizce arkadaşlarınızın ve yakınlarınızın duygusal çalkantılarınız için bir çöplük olmasını beklemeyin. Seni önemseyen insanlar ellerinden geldiğince orada olmak isterler ama sen olamazsın *talep etmeksiz*e ebeveynlik yapmaları veya çocukluk sorunlarınızın yükünü üstlenmeleri. Bu kişilerin de sorunları olduğunu ve her zaman sizin yoğun tepkilerinizi kaldıramayabileceklerini unutmayın.

► Kendiniz için olumlu, yapıcı rutinler oluşturun. Dörtler ilhamın gelmesini bekleme eğilimindedir, ancak günlük programınız ve yaşam alanınız yaratıcılığınızı, fiziksel ve duygusal sağlığını ve her şeyden önce dünyayla aktif katılımınızı destekleyecek şekilde düzenlenirse, ilhamın size ulaşma şansı daha yüksektir. dünya. Sizin durumunuzda, küçük bir yapı, yaratıcılığınızı serbest bırakma konusunda uzun bir yol

Dörtler, ruhun derin deniz dalgıçlarıdır: insan ruhunun iç dünyasına dalarlar ve bulduklarını rapor ederek yüzeye geri dönerler. İnsanlığın durumu hakkındaki ince gerçekleri derin, güzel ve etkileyici şekillerde iletebilirler. Temel bir şekilde, Dörtler bize en derin insanlığımızı hatırlatır; bizim için en kişisel, gizli ve değerli olan ama paradoksal olarak aynı zamanda en evrensel olanı.

Dörtler, içsel durumlarına, bilinçaltı duygularına ve dürtülerine uyum sağlamaları nedeniyle genellikle son derece sezgiseldirler ve bu onların kendini keşfetmelerini ve yaratıcılıklarını besleyen bir tutumdur. Entelektüel yeteneklere sahip olmalarına rağmen, öncelikle sezgilerinin kendilerine ve çevrelerine dair an be an söylediklerine güvenme eğilimindedirler. Çoğu zaman Dörtler içgörülerine nasıl ulaşabileceklerinden emin olamazlar; Bilinçlerinin iç işleyişini gizemli ve şaşırtıcı buluyorlar.

Daha önce özbilincinin sınırlamalarından bahseden Carol, burada sezgisinin armağanını anlatıyor.

Her zaman ne hissettiğimin farkında olmadan bir şeyler hissediyorum. Örneğin bazı durumlarda içimde huzursuzluk hissedebilirim ve buna neyin sebep olduğunu bilemeyebilirim. Yıllar geçtikçe bu duyguya dikkat etmeyi öğrendim. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum, son derece sezgiselim. bazı şeyleri biliyorum nasıl olduğunu bilerek. Gecenin ortasında dimdik oturuyorum ve *Bilmek* bir ikilemin cevabı. O zamanlar, farklı bir cevabı tercih etsem bile, aklımda kesinlikle hiçbir şüphe yoktu.

Aynı zamanda sağlıklı Dörtlüler kendilerini fazla ciddiye almazlar. Genellikle ironi ile ifade edilen ince bir mizah anlayışına sahiptirler.

DÖRTÜNÜN GÜÇLÜ YANLARINI GÜÇLENDİRMEK

kendi zaaflarını zarafet ve kaygısızlıkla görür. Güzel ifadeleri ve mizah anlayışları, hem başkalarıyla çalışırken hem de kendilerini iyileştirmede güçlü değerler olabilir.

"Ben sahibimlazımBen ol."

Enneagram türlerinden herhangi biri yaratıcı olabileceğinden, yaratıcı olan tek tür dörtlü değildir. Bununla birlikte, Dörtlerin özel bir tür yaratıcılığı vardır; temelde otobiyografik olan kişisel bir yaratıcılık. Dörtlerin yaratıcılığı genellikle tarihlerinin ve duygu dünyalarının, özellikle de ailelerinin, aşklarının ve geçmişteki çeşitli olayların onları nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır. Pek çok oyun yazarının, şairin ve romancının Dörtlü olmasının nedeni budur.

Riva, insanlık durumuna dair içgörülerıyla ilgili heyecanını ve bu içgörülerini ifade etmenin yollarını bulmanın mutluluğunu paylaşıyor.

En iyi halimde uçma yeteneğim var. Geniş manzaraları görebiliyorum ve farklı seviyeleri sentezleyebiliyorum ve gördüklerimi diğer insanları da sürükleyen ve onların da görmesini sağlayan şiirsel ve kesin bir dille aktarabiliyorum. Derinde yatan ilkeleri, evrensel gerçekleri ve deneyimlerin ince nüanslarını görme ve bunları açık ve güçlü bir şekilde iletme yeteneğim var. Elimden gelenin en iyisini yaparken ruhsal farkındalığa demir atıyorum ve başkaları için bir bilgelik ve şifa kaynağı olabilirim. Elimden gelenin en iyisini yaparak anlatılamaz olanı ifade edebilirim.

Sağlıklı Dörtlüler aradıkları yansımayı ruhlarının derinliklerini paylaşarak alırlar. Bunu yaparken, kendi doğalarının özünde başkalarınınkinden farklı olmadığını rahatlatarak keşfederler. İç yaşamlarıyla olan bağlantıları bir yabancılaşma kaynağı değil, başkalarına ulaşmanın en etkili yollarından biri olarak kullanırlar.

ENTEGRASYON YOLU: DÖRT BİR OLUR

Sağlıklı Dörtlü anlamlı eylem yoluyla gerçeklikle etkileşime girer. Dörtler, kendilerini öznel tepki alanının ötesindeki ilkelere ve faaliyetlere adayarak yalnızca kim olduklarını değil, kim olduklarının da iyi olduğunu keşfederler. İçgüdülerinin dolaysızlığıyla daha fazla temasa geçerler ve zihinlerinde oynanan duygusal açıdan yüklü senaryolardan daha az etkilenirler.

Fours at One ayrıca kendini ifade etmenin, ruh hallerine düşkün olmak anlamına gelmediğinin de farkındadır. Kendi dünyalarına değerli bir şey katmak için tutarlı bir şekilde çalışarak öz disiplini isteyerek geliştirirler. Artık tanınmayı bekleyen uzak seyirciler değil, hayata tam olarak katılıyorlar ve işleri ve başkalarıyla olan bağlantıları aracılığıyla daha güçlü bir kendilerine dair algı geliştiriyorlar.

Ancak bu, ortalama Bir'in eleştirel veya mükemmeliyetçi özelliklerini benimsemekle karıştırılmamalıdır. Dörtlülerin süperegoları zaten yeterince cezalandırıcıdır, bu yüzden kişisel gelişimle kendilerini kandırıyorlar

projeler kolayca daha fazla kendini suçlamaya yol açabilir. Bu nedenle başka bir sağlıklı özellik olan ayrımcılık geliştirmek önemlidir. Dörtler, sağlıklı olanların bildiği şeyi öğrenir: Bir durumun gerçekliği ile buna verdiğimiz duygusal tepkilerin iki farklı şey olduğu.

Sağlıklı Olanlar aynı zamanda gerçekliğin kabulünü de örneklendirir; bir durumun gerçek bileşenleriyle mücadele etmek veya onlara direnmek veya onları reddetmek yerine onlarla çalışırlar. Bütünleşen Dörtlüler aynı zamanda kabullenmenin geçmişlerini bırakmanın ve şimdiki hayatlarıyla yaratıcı bir şekilde ilgilenmenin anahtarı olduğunu da anlarlar. Kendini kabul etmek, eski hataların ve zorlukların affedilmesini de beraberinde getirir. Başkalarını kabul etmek, karşılıklı olarak tatmin edici ilişkiler kurma yeteneğini de beraberinde getirir. Dörtlerin artık başkalarını kurtarıcılar olarak idealleştirmelerine ya da gerçekçi olmayan beklentilerini karşılayamadıkları için onları yerlerinden sökmelerine gerek yok. Diğerini öteki olarak görür ve Fantazi Benliğe başvurmadan kendi değerli niteliklerini daha doğru algılayabilir.

Son olarak, bütünleştirici Dörtlüler, kalıcı, gerçek bir kimlik duygusu ve öz saygı oluşturabilirler çünkü bu, onların hayal gücünden veya geçici duygusal durumlarından ziyade gerçek hayattaki eylemlere ve ilişkilere dayanır. Daha önce görünmeyen niteliklerin farkına varırlar: güç, irade, kararlılık ve açıklık. Dahası, Dörtler kendilerini ana odakladığında, yaşamın tüm yönleri yaratıcılık için fırsatlar haline gelir. Bütünleşen Dörtlüler, sonsuz bir iç gözlemin ya da duygusal tepkilerinin çalkantılı akışının içine çekilmek yerine, kendilerine ve çevrelerindeki dünyaya hazır olurlar ve böylece insan kalbinin daha derin gerçeklerine uyanmaya başlarlar. Bu sürecin gerçekleşmesine izin verdikçe gerçek kimlikleri varoluşlarının her anında kendini gösterir.

Dönüşüm sürecinde Dörtler, doğuştan diğerlerinden daha kusurlu oldukları ve başkalarının sahip olduğu bir şeyi kaçırdıkları şeklindeki belirli bir öz imajdan vazgeçerler. Ayrıca kendilerinde bir sorun olmadığının da farkındalar; onlar da herkes kadar iyidirler. Ve eğer onların bir sorunu yoksa, o zaman kimsenin onları kurtarmasına gerek yok. Tamamen kendileri için ortaya çıkıp kendi hayatlarını yaratabilirler. Dörtler, gerçek benliklerinin en çok onu yaratmak ya da sürdürmek için hiçbir şey yapmadıkları zaman ortaya çıktığını keşfederler. Yani “kendisi olmak” özel bir çaba gerektirmez.

Bu aşamada Fours artık *ihitiyaç* Evrenin bunlardan yalnızca birini yarattığını ve onların diğer her şeyin parçası olduğunu, yalıtılmış ve yalnız olmadığını görerek farklı ya da özel hissetmek. Hayat artık bir yük değil, katlanılması gereken bir şey. Ayrıca belki de ilk kez geçmişteki acı ve ıstırapları için minnettar hissediyorlar çünkü bu şeyler kendi yollarıyla onların insan olmalarına izin verdi.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK

A

artık öyleler. "Kim oldukları" hala bir sır olarak kalıyor, belki de her zamankinden daha büyük bir sır. Ancak özgürleşmiş Dörtlüler, kimliklerine ilişkin herhangi bir önyargılı düşünceye tutunmak yerine, kendilerinin ana açık olmalarına ve anın getirdiği benlik yenilenmesini deneyimlemelerine izin verirler.

King, yıllarca süren içsel çalışmaları sonucunda kendi içsel doğasının zenginliğini fark eden bir terapisttir.

En iyi halimde tamamen hayattayım. Sevincim ve enerjim var ve başkalarına ve hayata anlamlı bir şekilde bağlıyım. Ben sağlamım! Bu konuda tek başıma düşünmek yerine ne hissettiğimi ifade ediyorum. Yapılması gerektiğini bildiğim şeyi başarma disiplininden güç alıyorum ve neden herkes gibi üretmek zorunda kalmamam gerektiğine dair "sebepler" bulamıyorum. Yaratıcıyım ve hayal gücüm kuvvetli, hayatın tüm zorluklarında gizli yapıları, kalıpları ve anlamları bulma yeteneğine sahibim. Boşum!

"İşimiz ne olursa olsun, anın somutluğunu yaşadığımız ve onu başka bir amaç için kullanmadığımız sürece sanatçı olduğumuz hepimiz için doğrudur."

MC Richards

Temel Korkularından kurtulduktan sonra Dörtler bir sanat eserine dönüşür ve kendilerinde bolca buldukları güzelliğin yerine geçecek sanata artık ihtiyaç duymazlar. Özsel benliklerinin farkında oldukları ve duygusal tepkilerinin tuzağına düşmekten kurtuldukları için, gerçekliğin sürekli değişen doğasıyla daha derinden temasa geçebilirler ve bundan ilham alabilir ve keyif alabilirler.

Bir mühendis olan Diane, bu bağlılık hissini çok güzel tanımlıyor.

Elimden gelenin en iyisini yaptığımda, bilinçli ve spontan biriyim. İçsel durumlarımın ayrıntılarıyla sürekli dikkatimin dağılması yerine, dikkatimi dünyaya ve çevremdeki insanlara vermekte özgürüm. Her zamanki takıntılı kendini izleme, kendini analiz etme ve kendini engelleme sürecinden vazgeçmek harika bir özgürleştirici deneyimdir. Sonra sanki zaman yavaşlar ve dünya tüm zenginliği ve inceliğiyle farkındalığıma sızar. etrafım farklı görünüyor; daha üç boyutlu, ayrıntılı ve canlı. Kendi hikayelerime kapılmadan diğer insanlara dikkatle ve zahmetsizce odaklanabiliyorum, onların duygusal durumlarıyla rezonansa girebiliyorum, onların hikayelerini dinleyebiliyorum.

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Dördüncü Tip bize şu temel gerçeği ortaya koyuyor: *gerçek benliğimiz sabit niteliklere sahip bir şey değildir; sürekli değişen, sürekli yenilenen bir süreçtir.* Gerçek doğamızın tezahürleri sürekli olarak ortaya çıkıyor ve büyümlü bir kaleydoskop gibi, aynı derecede muhteşem ve beklenmedik bir şeye dönüşüyor. Fours'un manevi çalışması,

Sürekli değişen benliği bir anlık fotoğrafa dönüştürüp, çerçeveleyip duvara astım. Böylece Dörtler, gerçekte kim olduklarının, hayallerinde canlandırabilecekleri her şeyden çok daha güzel, zengin ve tatmin edici bir deneyim akışı olduğunu keşfederler.

Bu akışla yakın temas deneyimi, bizi başkalarıyla ve ruhsal gerçekliğin daha incelikli yönleriyle daha derin temasa açar. Bu temas her zaman kişisel, değerli ve o ana ait hissettirir. Bir anlamda Dörtler, kişisel benliğimizin ve diğer, gerçek doğamızın daha evrensel yönlerinin birliğini tanımamıza yardımcı olur.

Böylece Fours'un özel Essential kalitesi, *kişisel* İlahi unsuru. İçimizdeki ebedi olan, dünyayı kişisel deneyimimiz aracılığıyla deneyimler. Ruhlarımızın temel bir yönü *baskılanabilirlik* – Dokunulma ve deneyimlerden gelişme yeteneği. Açık ve mevcut olduğumuzda, kalplerimiz deneyimlerimizden etkilenir ve dönüşür. Gerçekten de, yaşamdan gerçekten etkilenmemize izin verdiğimizde, derin bir biçimde değişiriz. Ve sonuçta, yaratıcı kendini ifade etmenin amacı da bu değil midir: insan kalbine dokunmak ve onu dönüştürmek? •

Dörtler gerçek doğalarına sadık kaldıklarında, Öz'ün dinamiklerinin bir parçası olan bitmek bilmeyen yaratıcılık ve dönüşümle bir olurlar. Özünde, Dörtler yaratılışı, tezahür edenin sürekli dışarı akışını, sonsuz şimdideki değişen evreni temsil eder. Bunun sembolü olmak ve diğer türlere kendilerinin de İlahi yaratıcılığa katıldıklarını hatırlatmak Dörtlerin en derin armağanıdır.

Puanlarınızı ekleyin
on beş eyalet-

Tip için inertler
Dört. Senin sonucun

15 arasında olacak
ve 75. Aşağıdakiler

düşürme kuralları
• mayıs; sana yardım

R. örtün veya
onavlavin

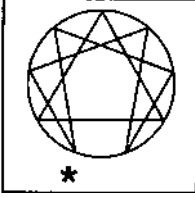
' kişiliğiniz

tip* ,

- 15 Muhtemelen içine kapanık biri değilsiniz yazın (Dört, Beş veya Dokuz değil).
- 15-30 Muhtemelen Tip Dört değilsiniz.
- 30 – 45 Büyük olasılıkla Dört Sorununuz var veya Tip Dört ebeveyn.
- 45-60 Büyük ihtimalle Dört bileşenli bir yapıya sahipsiniz.
Nent.
- 60-75 Büyük olasılıkla Dörtlüsünüz (ama eğer düşünüyorsan yine de başka bir tür ol-
Tip Dört hakkında çok dar kapsamlı bir yaklaşım).

*Dörtlülerin
kendilerini İkili, Birli
veya Dokuzlu olarak
yanlış tanımlama
olasılığı daha
yüksektir. Birler,
Altılar ve Beşler
büyük ihtimalle
kendilerini yanlış
Dörtlü olarak
tanımlıyorlar.*

B O L Ü M I I



TİP BEŞ: THE ARAŞTIRMACI

DÜŞÜNÜR

YENİLİKÇİ

GÖZLEMCİ

“İçgörünün ilk eylemi etiketleri atmadır.”

— EUDORA WELTY

UZMAN

“Fiziksel kavramlar insan zihninin özgür yaratımlarıdır ve ne kadar görünürse görünsün, yalnızca dış dünya tarafından belirlenmezler.”

— ALBERT EINSTEIN

RADİKAL

“Herhangi bir bilgi dalında ustalaşmak için, onun yanında bulunanlarda da ustalaşmalısınız; ve dolayısıyla herhangi bir şeyi bilmek için her şeyi bilmeniz gerekir.”

— OLIVER WENDELL HOLMES

UZMAN

“Evrensel olamayacağımıza ve her şey hakkında bilinmesi gereken her şeyi bilemeyeceğimize göre, her şey hakkında biraz bilgi sahibi olmalıyız.”

— PASCAL

THE RISÖ-HUDSÖN TAS

Tıp Davranış sıralayı

1. Bir şeyi mümkün olduğu kadar tam olarak anlayana kadar, konulara derinlemesine girmeyi ve ayrıntılar üzerinde durmayı seviyorum.
2. Ben çok fazla insanın dünyama girmesine izin vermeyen son derece özel bir insanım.
3. Kendimi çok büyük ya da güçlü hissetmiyorum; daha küçük ve görünmez hissediyorum: İyi bir casus olurdum!
4. Diğer insanlar çoğu zaman ne düşündüğümü bilselerdi deli olduğumu düşünürlerdi.
5. Yalnızca doğru bilgiyi alarak rasyonel bir karar verebilirsiniz; ancak çoğu insan aslında rasyonel değildir.
6. Ailem benim biraz tuhaf ya da eksantrik olduğumu düşünüyor; bana kesinlikle daha fazla dışarı çıkmam
7. İstedğim zaman mavi bir çizgi konuşabilirim; çoğu zaman etrafımdaki çılgınlıkları izlemeyi tercih ederim.
8. Eğer bir problemin çözülmesine ihtiyacınız varsa bırakın ben kendi başıma çözeyim, ben de cevabı bulurum.
9. Gerçekten düşündüğünüzde, sözde normal davranıştan daha tuhaf bir şey bulamazsınız.
10. Üzerinde çalıştığım projelerde ince ayarlar yapmak uzun zaman alır.
11. Çoğu insan inanılmaz derecede cahildir, her şeyin işe yaraması şaşırtıcıdır!
12. Pek çok şey hakkında çok şey biliyorum ve birkaç alanda kendimi uzman olarak görüyorum.
13. Son derece meraklıyım ve her şeyin neden böyle olduğunu araştırmaktan keyif alıyorum; bariz şeyler bile onlara gerçekten baktığınızda o kadar da açık değil.
14. Zihnim o kadar yoğun ve aktif ki çoğu zaman yanıyormuş gibi hissediyorum.
15. Çoğunlukla tamamen yaptığım işe konsantre olduğumdan zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorum.'

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

1.....Hiç Doğru Değil

2Nadiren Doğru

3Biraz Doğru

4Genel olarak

doğru

Puanlama anahtarı
için sayfa 232'ye

B E Ş İ N C İ K İ Ş İ L İ K : A R A Ş T I R M A C I

► TEMEL

KORKU: Çaresiz, işe yaramaz, aciz (bunalmış) olmaktan

► TEMEL ARZU: Yetenekli ve yetkin olmak

► SÜPERGO

MESAJI: “Bir konuda uzmanlaştıysan iyisin ya da sorun yok.”

Yoğun, Serebral Tip:

Algılayıcı, Yenilikçi, Gizli ve İzole

Kişilik tipine Beş adını verdik *Araştırmacı* çünkü Five'lar her şeyin neden böyle olduğunu bulmayı diğer türlerden daha çok isterler. İster kozmos, ister mikroskobik dünya, hayvanlar, bitkiler veya mineraller alemi olsun, ister hayal güçlerinin iç dünyası olsun, dünyanın nasıl çalıştığını anlamak istiyorlar. Her zaman araştırıyorlar, sorular soruyorlar ve olayları derinlemesine araştırıyorlar. Kabul edilmiş fikir ve doktrinleri kabul etmezler ve çoğu varsayımın doğruluğunu kendileri için test etme ihtiyacını hissederler.

Bir grafik sanatçısı olan John, hayata dair bu yaklaşımı anlatıyor.

Beşli olmak her zaman öğrenmeye, dünya hakkında bilgi almaya ihtiyaç duymak anlamına gelir. Öğrenmeden geçen bir gün, güneş ışığı olmayan bir güne benzer.

.Bir Beşli olarak hayata dair bir anlayışa sahip olmak istiyorum. Bir teoya sahip olmayı seviyorum

İşlerin neden bu şekilde gerçekleştiğine dair gerçekçi bir açıklama. Bu anlayış kendimi sorumlu ve kontrollü hissetmemi sağlıyor. Çoğu zaman öğrenirim. Bir katılımcı olarak değil, bir gözlemci olarak uzaktan. Bazen hayatı anlamak, onu yaşamak kadar güzelmiş gibi geliyor. Hayatın sadece öğrenilmediğini, yaşanması gerektiğini öğrenmek zor bir yolculuktur.

Fives'ın amansız bilgi arayışının arkasında, dünyada başarılı bir şekilde faaliyet gösterme yeteneklerine ilişkin derin güvensizlikler vardır. *Beşler, bir şeyleri başkaları kadar iyi yapma yeteneğine sahip olmadıklarını hissederler.* Ancak Fives, özgüvenlerini artırabilecek faaliyetlerle doğrudan ilgilenmek yerine

kendilerini daha yetenekli hissettikleri yere “bir adım geri atın”. Onların inancı, zihinlerinin güvenliğinden yararlanarak, eninde sonunda işleri nasıl yapacaklarını çözeceklerine ve bir gün dünyaya yeniden katılacaklarına inanıyorlar.

Beşler, rüzgarın veya sentezleyicinin seslerini dinleyerek veya arka bahçelerindeki bir karınca yuvasındaki faaliyetler hakkında not alarak gözlem yaparak ve düşünerek çok zaman harcıyorlar. Kendilerini içine çektikçe “*Neler oluyor burada?*” gözlemleriyle bilgilerini içselleştirmeye ve kazanmaya başlarlar.

kendine güven duygusu. Ayrıca heyecan verici yeni bilgilerle karşılaşabilirler veya yeni yaratıcı kombinasyonlar yapabilirler (rüzgar ve su kayıtlarına dayalı bir müzik parçası çalabilirler). Gözlemlerinin doğrulanması veya başkalarının yaptıklarını anladığını görmeleri, bu onların yeterliliğinin onaylanmasıdır ve bu onların Temel Arzularını yerine

getirir. “Neler oluyor burada?”

Beşli, çünkü kimlikleri fikir sahibi olmak ve söyleyecek alışılmadık ve anlayışlı bir şeyi olan biri olmak üzerine kurulu. Bu nedenle Fives zaten aşına olunan ve iyice yerleşmiş olanı keşfetmekle ilgilenmiyor; daha ziyade dikkatleri alışılmadık, gözden kaçırılan, sırra, okült olana, tuhaf, fantastik ve düşünülemez olana çekilir. Bilinmeyen bölgeleri araştırmak, başkalarının bilmediği bir şeyi bilmek veya hiç kimsenin deneyimlemediği bir şeyi yaratmak, Fives'ın başka hiç kimsenin işgal etmediği bir yere sahip olmasını sağlar. Bu niş alanı geliştirmenin bağımsızlığa ve güvene ulaşmanın en iyi yolu olduğuna inanıyorlar.

Bu nedenle, kendi güvenlikleri ve özgüvenleri için, Five'ların kendilerini yetenekli ve dünyayla bağlantılı hissetmelerini sağlayacak düzeyde uzmanlığa sahip oldukları en az bir alana sahip olmaları gerekir. Fives şöyle düşünüyor: "Gerçekten iyi yapabileceğim bir şey bulacağım ve sonra hayatın zorluklarıyla yüzleşebileceğim. Ama başka şeylerin dikkatimi dağıtmasına veya yoluma çıkmasına izin veremem. Bu nedenle ustalaşabilecekleri ve kendilerini güvende hissedebilecekleri her şeye yoğun bir şekilde odaklanırlar. Bu, matematik dünyası olabilir, rock and roll dünyası olabilir, klasik müzik dünyası olabilir, araba tamircisi olabilir, korku ve bilim kurgu dünyası olabilir ya da tamamen onların hayal gücünde yaratılmış bir dünya olabilir. Beşlinin hepsi akademisyen veya doktoralı değil. Ancak zekalarına ve ellerindeki kaynaklara bağlı olarak, ilgilerini çeken bir konuda uzmanlaşmaya yoğun bir şekilde odaklanırlar.

İyi de olsa kötü de olsa, Fives'ın keşfettiği alanlar sosyal onaya bağlı değil; aslında, eğer diğerleri onların fikirlerine çok çabuk katılırsa, Fives fikirlerinin fazla geleneksel olabileceğinden korkmaya eğilimlidir. Tarih, bir şeyleri anlama ve yapma konusunda kabul edilmiş yolları altüst eden ünlü Beşlerle doludur (Darwin, Einstein, Nietzsche). Ancak daha pek çok Beşli, kendi düşünce süreçlerinin Bizans karmaşıklıkları içinde kaybolmuş, yalnızca eksantrik ve tuhaf hale gelmişlerdir. **sosyal olarak** alıtılmış.

Fives'ın yoğun odaklanması dikkate değer keşiflere ve yeniliklere yol açabilir, ancak kişilik daha sabit olduğunda, kendi kendini engelleyen sorunlar da yaratabilir. Bunun nedeni, dikkatlerinin odak noktasının farkında olmadan onları en acil pratik sorunlarından uzaklaştırmaya hizmet etmesidir. Kaygılarının kaynakları ne olursa olsun (ilişkiler, fiziksel güç eksikliği, iş bulamama vb.) ortalama Beşler bu sorunlarla ilgilenmeme eğilimindedir. Bunun yerine kendilerini daha yetkin hissetmelerini sağlayacak başka bir şey bulurlar. Buradaki ironi şu ki, uzmanlık alanlarında ne derecede ustalık geliştirirlerse geliştirsinler, bu onların dünyadaki işleyişine ilişkin daha temel güvensizliklerini çözemez. Örneğin, bir deniz biyoloğu olarak Beşli, bir kabuklu deniz hayvanı türü hakkında bilinmesi gereken her şeyi öğrenebilir, ancak eğer kendi evini hiçbir zaman yeterince idare edemeyeceğinden korkuyorsa, altta yatan temel sorunu çözmemiş olacaktır. endişe.

"Peki ya başka bir yol denesek?"

Doğrudan fiziksel meselelerle uğraşmak Fives için son derece yıldırıcı gelebilir. Lloyd, büyük bir tıbbi araştırmada çalışan bir yaşam bilimcidir. Laboratuvar.

Çocukluğumdan beri mümkün olduğunca spordan ve ağır fiziksel aktivitelerden uzak durdum. Beden eğitimi dersinde hiçbir zaman iplere tırmanamadım, mümkün olur olmaz spor yapmayı bıraktım ve spor salonunun kokusu beni hâlâ rahatsız ediyor. Aynı zamanda her zaman çok aktif bir zihinsel hayatım oldu. Okumayı üç yaşında öğrendim ve okulda akademik konularda her zaman en zeki çocuklardan biriydim.

Bu nedenle zamanlarının çoğunu, kendilerini güvende ve hazırlıklı hissetmelerini sağlayacağına inandıkları fikir ve becerileri toplamak ve geliştirmekle geçirirler. Sanki öğrendiklerini hafızalarında tutmak, akıllarında taşımak isterler. Sorun şu ki, bu sürece kendilerini kaptırırken başkalarıyla etkileşime girmiyorlar, hatta diğer pek çok pratik ve sosyal beceriyi geliştiremiyorlar. Gerçek ihtiyaçlarıyla ilgili şeylere daha az, koleksiyonlarını toplamaya ve koleksiyonlarıyla ilgilenmeye giderek daha fazla zaman ayırıyorlar.

Dolayısıyla Fives'ın önündeki zorluk, hayal güçlerini harekete geçiren her türlü soru veya sorunun peşine düşebileceklerini anlamaktır. Velişikleri sürdürün, kendinize iyi bakın ve sağlıklı bir yaşamın ayırt edici özellikleri olan her şeyi yapın.

ÇOCUKLUK DESENİ

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin neden kişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğim ve üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlıyor.- türü yetişkin ilişkileri.

Beşler sıklıkla çocukken ailelerinin yanında kendilerini güvende hissetmediklerini belirtiyor; ebeveynleri tarafından bunaltılma tehlikesiyle karşı karşıya olduklarını hissettiler ve bu nedenle kendilerini güvende ve kendinden emin hissedebilecekleri bir yol aramaya başladılar. İlk olarak aileden ayrılarak kendi özel alanlarına çekildiler; zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak. İkincisi, dikkatlerini kişisel ve duygusal ihtiyaçlarından "nesnel" bir şeye çevirdiler.

Genç Beşler genellikle kendi başlarına uzun süreler geçirirler; başkalarıyla oynamaktan çekinen, bunun yerine zihinlerini ve hayal güçlerini kitaplarla meşgul eden, bir müzik aletiyle çalışan veya bilgisayarla oynayan, böcek veya bitki toplayan, masa oyunları veya kimya setleriyle oynayan sessiz çocuklardır. Bazı alanlarda (örneğin heceleme veya matematik) son derece ileri düzeyde olan ancak diğer temel aktiviteleri (bisiklete binmek veya balığa gitmek gibi) bile denemeye isteksiz olan genç Beşlilere rastlamak yaygındır. Ailedeki diğerleri, özellikle de Beş çocuklarının daha "normal" olmasını isteyen kaygılı ebeveynler.

mal” tipik olarak onlara sosyal faaliyetlere katılmaları için baskı yapmaya çalışacaktır. Bu çabalar genellikle yoğun bir dirençle karşılaşmaktadır.

Her ne kadar çok zeki olsa da, Michael çocukluğunda izole edilmiş ve entelektüel yeteneklerinden dolayı birçok yönden, hatta kendi ebeveynleri tarafından bile cezalandırılmıştı.

Çocukken alerjim ve birçok solunum yolu enfeksiyonum vardı ve bu durum beni sekiz yaşımdan önce okuldan eve çok uzak tutuyordu. Sonuç olarak, oturup kitap okumak için daha çok zamanım oldu ve diğer çocuklarla oynamaya daha az zaman ayırdım. Koordinasyonum iyi değildi ve zaten çoğu kişinin yapmak istediği şeyi yapmak istemiyordum. Böylece burun akıntısı olan inek kitap kurdu olarak tanındım.

Fives'ın hayal gücü bir yaratıcılık ve özgüven kaynağı olsa da, orada yaşamak neredeyse yalnızca kendilerine ve dünyaya dair kaygılarını artırıyor. Genç Beşler sadece etraflarındaki dünyayı şaşırtıcı bir netlikle görmekle kalmıyor, aynı zamanda bunu zihinlerinde de detaylandırıyorlar; bu, daha sonra iyi ya da kötü yönde derin yansımaları olacak bir yeti.

Bir mimar ve toplum planlayıcısı olan Mason, sonunda zihnine geri çekilmesine yol açan zorlu olayları hatırlıyor.

Kör bir babanın ve çocuklarının ve kocasının benimle vakit geçiremeyecek kadar meşgul olduğu sevgi dolu bir annenin beş çocuğunun en küçüğüydüm. Bana sürekli olarak bir hata olduğumu, kimsenin beni istemediğini veya sevmediğini, ölmem veya gitmem gerektiğini söyleyen kıskanç bir ablam vardı. Hayatımı sanki bu doğruymuş gibi yaşadım ve ebeveynlerim ve kardeşlerimle çelişkili ilişkiler yaşadım. Yere çöktüm ve kendi gerçeklik dünyamı yarattım ve kendi uydurma dünyamda lider olduğumu hayal ettim.

Bu nedenle Five'lar, başkalarının talepleri veya ihtiyaçları, özellikle de duygusal ihtiyaçları tarafından engellenmeden kendi çıkarlarını sürdürmek için yalnız bırakılmak dışında başkalarından hiçbir şey beklemezler. Sanki “Sen benden çok şey istemezsen ben de senden çok şey istemem” diyorlar. Bağımsızlık -ya da belki daha doğrusu, *izinsiz girmeme*—bu nedenle Fives tarafından güvenliğe ulaşmanın ve hayatlarının kontrolünün kendilerinde olduğu hissine ulaşmanın bir yolu olarak aranır.

Rahatsız edilmemek Fives'a, sonunda başkalarıyla bağlantı kurmaya hazır hissettiklerinde "masaya sunacakları" bir şeyler geliştirmeleri için de zaman tanıyor. Örneğin, piyanoyu esas olarak ondan hoşlandıkları için öğrenebilirler ve bu onlara yalnız zaman kazandırabilir; aynı zamanda özgüvenlerini de güçlendirir ve aile içinde onlara bir yer sağlar. Müzik başkalarıyla potansiyel bir köprüdür ama aynı zamanda bir kaybolma voludur: Herhaneî birivle konuşmak yerine onlar için divano calabilirler.

Beşler, çocukların annelerinden bağımsız hareket etmeyi öğrendikleri çocukluk döneminin ayrılma aşamasında (iki ila üç buçuk yaş arası dönem) psikolojik olarak sıkışmış durumdalar. Sebep ne olursa olsun, genç Fives bağımsız olmanın tek yolunun bu olduğunu düşünüyordu. *anneleriyle besleyici ve duygusal bir bağ kurmak istememelerini sağlamak*. Böylece Fives, erken yaşta acı veren ihtiyaç ve özlem duygularından zihinlerinde kalarak kopmayı öğrendi. Lloyd, tarafsızlık hissine neyin sebep olduğu konusunda spekülasyon yapıyor.

Kendimi hatırlayamadığımdan beri annemle bağlantımın kopmuş olduğunu hissettim. Ben doğmadan önce kalbi en az iki kez kırılmıştı: ilişkilerini tamamlayamayan bir adamla evlendi ve bunun suçunu görünüşüne ya da çekicilik eksikliğine bağladı; daha sonra eşcinsel olduğu ve "dürüst davranmaya" çalıştığı ortaya çıktı. Babamla evlendikten sonra (çok güvenli, güvenilir ve maceradan uzak biriydi), doğumdan üç gün sonra ölen bir oğulları oldu. İki yıl ve iki düşükten sonra ben doğdum. Sanırım annem kalbini tam olarak verememiş. tüm bunlardan sonra bana.

Kendilerini beslenmeden, hatta onu arzulamaktan uzak tutmayı öğrenmek, kendilerini daha fazla incinmeye ve hayal kırıklığına karşı savunmanın bir yolu haline gelir. Bu, yetişkin Five'lar için önemli hale geliyor ve onların başkalarıyla duygusal olarak daha fazla ilgilenme konusundaki isteksizliğini açıklıyor. Zihinlerinin güvenliğini terk etmek, bedeni ve duyguları yeniden meşgul etmek, bebeklik benliklerinin ilkel hayal kırıklıklarını ve ıstırabını yeniden deneyimlemek demektir. Bu tür duygular, bir Beşli'nin kendine güveninin temeli olan zihnine odaklanma kapasitesini tamamen bastırır ve bu nedenle onlara karşı güçlü bir şekilde savunulur. Sıradan bir şeyi çok fazla istemek bile iç güvenliklerini bozabilir; Böylece yetişkin Beşler hayatlarını en çok istedikleri şeylerden kaçınarak, özlemlerini bastırarak ve ilgi alanları, hobileri ve yaratıcılıklarında ikame

KANAT ALT TÜRLERİ



DÖRT KANATLI BEŞ: İKONOKAST

Sağlıklı Bu alt tipte merak ve anlayışlılık, benzersiz, kişisel bir vizyonu ifade etme arzusuyla birleşir. Bu insanlar Altı Kanatlı Fives'tan daha duygusal, iç gözlemsel ve yaratıcıdır. Başkaları tarafından keşfedilmemiş bir niş, gerçekten kendilerine ait olabilecek bir şey ararlar. Bilimsel odaklı değiller, genellikle yaratıcı yalnızlar, tutkuyla tarafsızlığı karıştırıyorlar. Tuhaf ve yaratıcıdır: Tanıdık formlarla yaptıkları müdahaleler şaşırtıcı yeniliklere yol açabilir. Çoğunlukla sanata yöneldikleri için zihinlerinin analitik, sistematik kısımlarından çok hayal gücünü kullanırlar.

Ortalama Her ne kadar öncelikle zihinleriyle özdeşleşmiş olsalar da, bu alt tipteki insanlar, çabalarını sürdürmede ve başkalarıyla çalışma konusunda zorluklar yaratabilecek yoğun duygularla mücadele ederler. Diğer alt tipe göre daha bağımsızdırlar ve kendilerine dayatılan yapılara direnç gösterirler. İlgi alanları rasyonel veya romantik olmaktan çok gerçeküstü ve fantastik olana yönelir: Kendi beyinsel manzaralarında kolaylıkla kaybolabilirler. Çoğu zaman ayakları yere basmakta zorluk çekerler ve çıkarlarının peşinde koşamaz hale gelebilirler. Karanlık, yasak konular ya da rahatsız edici ya da grotesk şeyler onları cezbedebilir.

ALTI KANATLI BEŞLİ: SORUN ÇÖZÜCÜ

Sağlıklı Gözlem, organizasyon ve ayrıntıyla birleştiğinde, bu alt tipteki insanlara çeşitli gerçeklerden anlamlı sonuçlar çıkarma ve bu sonuçlara dayanarak tahminlerde bulunma yeteneği verir. Güvenliği sağlayacak ve daha geniş bir bağlama uyan bir niş arıyorlar. Genellikle teknik konulara ilgi duyarlar: mühendislik, bilim ve felsefenin yanı sıra icat ve onarım işleri. İşbirlikçi, disiplinli ve ısrarcı olabilirler ve diğer alt tiplere göre pratik konularla daha fazla ilgilenirler. Yenilik yeteneğini iş zekasıyla birleştirebilir ve bazen oldukça kazançlı sonuçlar elde edebilirler.

Ortalama Belki de tüm alt türlerin en saf entelektüeli olan bu insanlar teorilerle, teknolojiyle, gerçekleri ve ayrıntıları edinmeyle ilgileniyorlar. Çevre analistleri ve kataloglayıcıları, bir sorunun nasıl çalıştığını keşfetmek için bileşenlerini parçalara ayırmanın tadını çıkarırlar. Duyguları konusunda son derece ilgisiz ve gizli oldukları için diğerleri insanlardan

BEŞİNDE KENDİNİ KORUMA DÜŞGÜTÜSÜ

İzolasyon ve İstifleme. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma Beşlileri ihtiyaçlarını azaltarak bağımsızlık ve ayrılık kazanmaya çalışırlar. Enerji harcamaları konusunda son derece bilinçlidirler, hangi faaliyet ve uğraşları üstleneceklerini düşünürler ve bunları karşılamak için yeterli iç kaynaklara sahip olup olmayacaklarını sorgularlar. Aksi halde faaliyetler durdurulacaktır. Kendini Koruma Beşlileri başkalarına çok fazla ihtiyaç duymamak için enerjilerini ve kaynaklarını da korurlar.

Örnekler

David Lynch
Stephen King
Glenn Gould
Georgia O'Keeffe
Joyce Carol Oates
Sinead O'Connor
Merce Cunningham
Lily Tomlin
Tim Burton
Kurt Cobain
Vincent Van Gogh

Örnekler

Stephen Hawking
Bill Gates
Doris Lessing
Bobby Fischer
Laurie Anderson
Brian Eno
Jane Goodall
Isaac Asimov
Amelia Earhart
Charles

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



çevreden mümkün olduğunca az şey almaya çalışıyorum. Böylece evlerini ve çalışma alanlarını çok özel ve koruyucu olabilirler.

Kendini Koruma Beşlileri, Enneagram'ın gerçek yalnızlarıdır, yalnızlığı severler ve genellikle sosyal temastan kaçınırlar. Özellikle grup ortamlarında insanlar tarafından kolayca bunaldıklarını hissederler. Dostça ve konuşkan olmalarına rağmen, başkalarıyla iletişim kurmakta yavaştlar ve çoğu zaman sosyal etkileşimlerden yorulmuş hissederler. Daha sonra pillerini şarj etmek için evlerinde zamana ihtiyaçları var. Kendilerine beklentiler yüklenmesinden son derece kırgın olabilirler. Çoğu zaman, daha az parayla yaşayabilmek ve böylece bağımsızlıklarına ve mahremiyetlerine müdahaleyi önlemek için ihtiyaçlarını en aza indirmenin yollarını bulacaklardır. Aynı zamanda Tip Beş'in duygusal açıdan en kopuk çeşididirler. Arkadaşlarına ve yakınlarına karşı sıcak olabilseler de, genel olarak duygusal açıdan kuru olma eğilimindedirler ve başkalarına karşı duygularını ifade etmekte büyük zorluk çekerler.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Beşlileri, sosyal temastan kaçınmak için büyük çaba harcayan eksantrik içe kapanıklar haline gelebilir. Tecrit, çarpık düşünceye ve sanrısız fikirlere yol açar. Özellikle Altı Kanatlılarda

BEŞ'DEKİ SOSYAL DÜŞGÜTÜ

Uzman. Ortalama aralıkta, Sosyal Beşliler başkalarıyla etkileşime girer ve bilgi ve becerileri aracılığıyla kendilerine sosyal bir yer bulurlar. Kendilerini Bilgeliliğin Ustaları olarak görmekten hoşlanırlar ve kendi uzmanlık alanları (örneğin, ofiste bilgisayarı nasıl tamir edeceğini bilen tek kişi) aracılığıyla vazgeçilmez olmak isterler. Beş'in en entelektüel türü olan Sosyal Beşler genellikle akademisyenlere, bilime ve diğer guruluk biçimlerine ilgi duyar. Kabilenin sınırında yaşayan ve gizli bilgiyi geri getiren bilge kişi olan şamanın sosyal rolünü oynuyorlar. Sosyal Beşli, ağır konular ve karmaşık teoriler hakkında konuşmayı sever, ancak genellikle sosyal şakalaşmayla ilgilenmezler. Fikirleri tartışarak, toplumu eleştirerek ve eğilimleri analiz ederek başkalarıyla etkileşime girerler.

Daha az sağlıklı olan Sosyal Beşler, uzmanlık rolleri dışında başkalarıyla ilişki kuramaz hale gelir. Topladıkları bilgileri pazarlık kozu olarak, güçlerini kullanma yolları olarak kullanıyorlar. Entelektüel veya sanatsal seçkinlerin bir parçası olmayı istemek anlamında sosyal olarak hırslı olabilirler. İşlerini anlayamayanlarla “zamanlarını boşa harcamamayı” tercih ederler.

Sağlıksız aralıkta, Sosyal Beşler aşırı ve kışkırtıcı görüşleri ifade etme eğilimindedir. Genellikle anarşist ve antisosyaldirler, insan ırkını alaya alırlar ve onu bir aptallar gemisinden başka bir şey olarak görmezler. Toplum ya da gerçeklik hakkında tuhaf teoriler geliştirebilirler.

ancak Kendini Koruma Beşlilerinin aksine, bunları başkalarına sunmaya kararlıdırlar.

BEŞ'DE CİNSEL DÜŞGÜDÜ

"Bu benim Dünyam." Ortalama aralıkta, Beşlilerin uzaklaşma ve kaçınma özellikleri, Cinsel Varyantların yoğun bağlantı kurma arzusuyla çatışır. Cinsel Beşler gizli bilgileri yakınlarıyla paylaşmayı severler. ("Bunu hiç kimseye söylemedim.") Ama her zaman, hoşlarına gidenlerin peşinde koşmak ile sosyal becerilerine güvenmemek arasında bir dereceye kadar gerilim yaşıyorlar. Bu nedenle Cinsel Beşler, insanlarla yoğun bir şekilde etkileşime geçmeye yönlendirilir, ancak çoğu zaman kaygı ve bir anda geri çekilme eğilimi gösterirler. Beşinci Tipin diğer iki İçgüdüsel Varyantından daha cana yakın ve konuşkandırlar, ancak beklenmedik bir şekilde ayrılıp bir süreliğine ortadan kaybolduklarında diğerlerini şaşırtabilir ve dehşete düşürebilirler. Bir yandan, biriyle romantik bir şekilde ilgilendiklerinde, daha çok Dokuzlar gibi son derece açık ve birleşmiş olabilirler. Öte yandan, takdir edilmediklerini veya yanlış anlaşıldıklarını hissettiklerinde duygusal açıdan hızla uzaklaşabilirler. Başkalarıyla güçlü bağlantılar, uzun süreli izolasyonla dönüşümlü olarak gerçekleşir.

Cinsel içgüdü akılla birleşerek yoğun hayal gücü üretir. Cinsel Beşler, potansiyel yakınlarla sundukları alternatif gerçeklikler (çeşitli türden özel "dünyalar") yaratır. Kendi tuhaflıklarından vazgeçmeyecek ideal eşi, ömür boyu sürecek eşi arıyorlar. ("Bu yoğunluk sizi korkutuyor mu?") Güçlü cinsellik, Cinsel Beşlilere duygusal teması riske atma dürtüsünü verir ve aynı zamanda onların sürekli zihinsel faaliyetlerinden kurtulmalarını sağlar. Bu kendilerini topraklamanın bir yolu haline gelir. Ancak daha az sağlıklı olan Beşlilerde, hayal gücü ve cinsellik karışımı karanlık ve fetişist bir hal alabilir: Rahatsız edici fanteziler ve rüyalar arasında kaybolabilirler.

Sağlıksız aralıkta, kaybedilen sevgiye duyulan özlem ve reddedilme duyguları, Cinsel Beşlileri izolasyona ve kendine zarar veren davranışlara sürükleyebilir. Çoğunlukla röntgencilik yoluyla tehlikeli yaşam tarzlarına çekilirler ve toplumun göbeğine çekilebilirler.

Beşlilerin çoğu hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı altta yatan alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak

**BEŞ'İN
BÜYÜMEDEKİ
ZORLUKLARI**



BEŞİNCİ TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: AKILLARINA GERİ ÇEKİLİYOR

Fives ne zaman insanlardan ya da koşullardan bunalmış hissetse, anında ve refleks olarak duyuları ve duygularıyla doğrudan etkileşimden ayrılır ve zihinlerine çekilir. Aslında durumlarını daha objektif bir şekilde değerlendirebilecekleri güvenli bir bakış açısı bulmaya çalışıyorlar.

Beşler bu şekilde kafalarına girdiğinde, *deneyimleriyle doğrudan bağlantı kurmayı bırakırlar ve bunun yerine deneyime ilişkin zihinsel yorumlarıyla daha fazla meşgul olurlar*. Deneyimleri kavramlara dönüştürürler ve daha sonra bu kavramların önceki gerçeklik anlayışlarına nasıl uyduğunu görürler. Örneğin psikolog Five, bir arkadaşıyla keyifli bir sohbet ederken, bir anda kendisini dinlemek yerine, arkadaşının düşünce ve duygularını belirli bir psikolojik yapının ışığında değerlendirirken bulabilir. Diğer Beşli ise tatilinin çoğunu, dinlenmek ve seyahatin tadını çıkarmak yerine, üzerinde çalıştığı roman için zihinsel olarak notlar alarak geçirebilir.

DÜNYA İLE YENİDEN BAĞLANMAK

Şu anda bulunduğunuz odaya bakın ve İç Çalışma Günlüğünüze bu noktaya kadar fark etmediğiniz her şeyi listeleyin. Neyi kaçırdığınızı veya gözden kaçırdığınızı görün. Artık odada kaç tane yeni şey, renk, düzensizlik veya özellik bulabilirsiniz? Orada olduğumuzda her şeyin farkına varırız. Ama kafamızın içine girdiğimizde pek bir şey fark etmeyiz.

Yeni bir yere gittiğinizde bu egzersizi yapabilirsiniz. Ancak öncelikle kendinizi hissederek ve nefes alarak mevcut hale gelmelisiniz. Sonra dünyanıza sanki daha önce hiç görmemiş gibi bakın. Eğer Beş iseniz, bu alıştırmayı dünyayla yeniden bağlantı kurmak ve Uyandırma Çağrınızı "etkinleştirmek" için kullanabilirsiniz; Beş değilseniz, bir Beş olmanın nasıl bir şey olduğunu daha iyi bileceksiniz.

Zamanla, Beşli'nin zihinsel çağrışımları, yorumları ve fikirleri, bizim adı verdiğimiz şeye uyum sağlamaya başlar. *İç Tamirci Oyuncak*. Bu Tinker Toy, Beşli'nin baskın gerçekliği, dünyayı deneyimledikleri filtre haline gelebilir. Giderek yeni fikirler eklemek, eskileri yeniden inşa etmek ve bu zihinsel yapının farklı parçalarının nasıl bir araya gelebileceğini görmeye çalışmak Fives'ın ana eğlenceleri haline geliyor. Her zaman yeni fikirler bulmada başarılı olduklarından, bu onların özgüvenlerini desteklemenin ve kendilerini savunmanın güçlü bir yolu haline gelir. Ancak dikkatlerini tamamen İç Tamirci Oyuncakına kaydırmak, Fives'ın dünyayı doğrudan deneyimlemek yerine soyutlamasına ve kavramsallaştırmasına neden olur ve bu da kaçınılmaz olarak Essential ile temasın kesilmesine yol açar.

rehberlik. Basitçe söylemek gerekirse, fikirlerle oynamak Fives'a geçici bir güven duygusu veriyor ancak gerçek dünyadaki gerçek sorunlarına bir çözüm değil.

Sosyal Rol: Uzman

Five'lar güvensiz hale geldikçe, Uzman rolü dışında diğer insanlarla ilişki kurmakta giderek daha zorlanırlar. Temel Korkuları (çaresiz, güçsüz ve beceriksiz olmak) nedeniyle kendilerine daha fazla güvenmek ve kendilerine bir yer edinmek isterler. Bunu, çevrelerindeki hiç kimsenin bilmediği bilgileri bilerek yaparlar (örneğin satrancın ince noktaları veya astrolojinin gizemli yönleri veya Enneagram gibi). Ayrıca kendilerine özgü bir yaratıcılık alanı da oluşturabilirler.

Ancak satranç hakkında çok şey bilmek, eğer çevrelerindeki başkaları da bu kadar çok şey öğreniyorsa yeterli değildir; Ortalama Beşli, ya oyunu anlama konusunda herkesi geride bırakmalı ya da oynayacak başka bir oyun bulmalıdır: belki İnkalar tarafından oynanan belirsiz bir oyun ya da şeytani derecede karmaşık bir bilgisayar oyunu.

Five'lar seçtikleri uğraşa daha fazla zaman ayırırken, aynı zamanda hayatın ustalaşmadıkları birçok alanının da farkındadırlar. Parlak bir fizikçi ya da korku romanlarında usta bir yazar olmak, yemek yapamamayı, araba kullanamamayı ya da başarılı bir ilişki kuramamayı tamamen telafi edemez. Fiziksel aktiviteler ve atletizm Fives için tipik olarak bir utanç kaynağıdır ve ustalaşamadıkları bir şeyin hatırlatıcısıdır. Sosyal aktiviteler ve ilişkilerin diğer yönleri de kısa sürede kaybolabilir. A Five birkaç randevuya çıkmış olabilir, ancak bu deneyimden dolayı bir şekilde incinmişse, tekrar flört etme riskiyle karşı karşıya kalması yıllar alabilir. Bu durum devam ederse, Beşlilerin dünyası kendilerine güvenli gelen çok az aktiviteye indirgenecek.

GERÇEKTEN GÜVENİ NE ARTIRACAK?

Belirli ilgi alanlarına olan bağımlılığınıza dikkat edin. Bu uzmanlık alanı size kendiniz hakkında ne hissettiriyor? Uzmanlık alanlarınızı tartışmadan başkalarıyla ilişki kurmak nasıl bir duygu? Hayatınızda ihmal ettiğiniz, utanmanıza veya endişe duymanıza neden olan başka alanlar var mı? Bu diğer alanlardan bazılarını geliştirmeyi dışlayarak nişinize mi odaklanıyorsunuz?

Hırs ve Küçük Hissetmek

Beşlinin Tutkusu ("Büyük Günah") *açgözlülük*, Küçük olduklarını ve dünyada kendilerini savunamayacaklarını düşünmelerinden kaynaklanan özel bir duygusal çarpıklık. Korku Fives'ın içe doğru küçülmesine neden

ve açgözlülük, ellerinde bulunan asgari kaynakları istiflemelerine neden oluyor. Beşler etrafta dolaşacak pek fazla şey olmadığını ve başkalarının ihtiyaçlarının onları kolayca tüketebileceğini veya tüketebileceğini düşünürler.

Aslında Beşler, türler arasında en az materyalist olanlardır ve çok az yaratık konforundan memnundurlar. Ancak zamanları, enerjileri ve kaynakları konusunda açgözlüdürler. Bilgiye ve becerilerini ve uzmanlıklarını geliştirme araçlarına açgözlüdürler. Üstelik Five'lar, zamanlarının çoğunu fikirlerini ve ilgi alanlarını geliştirmeye harcamaları gerektiğini düşündüklerinden, kimsenin zamanlarının veya ilgilerinin çoğunu almasını istemiyorlar. Kendilerini aciz ve çaresiz hissettikleri için kendilerini muktedir ve güvende kılacak her şeyi bir araya toplayıp tutunmaları gerektiğine inanırlar. Gazete veya dergilerin sayılarını toplayabilir, ilgilerini çeken birkaç alanla ilgili kapsamlı notlar ve kitaplar derleyebilir veya evleri dolup taşınca kadar plak ve CD toplayabilirler.

Beşler genellikle kendilerini kalabalık hissederler ve başkalarının beklentileri karşısında bunalmış hissederler. Dahası, Five'lar kolayca saldırıya uğradıklarını hissettiklerinden duygusal olarak insanlardan uzaklaşarak kendilerini korumayı öğrenirler.

Mark ilgi çekici bir mizah anlayışına ve dokunaklı bir samimiyete sahip bir bilgisayar uzmanıdır. Yıllardır mutlu bir evliliği var ama hâlâ bu sorunlarla mücadele ediyor.

*"Sabit diski
dolduruyorum.*

Ben gelmeden önce annemin iki oğlu vardı; biri yüz derisi sorunlarıyla doğmuş, diğeri ise ergenlik öncesi kazara ölmüştü. Doğduğumda, aşırı derecede korunmam ve ilgilenilmem gerektiği duygusu vardı. Ne yazık ki hiçbir şey tek başına bana ait değildi. Ailemin nerede olduğumu, ne yaptığımı, neye bulaştığımı, odamdaki her şeyi vb. bilmesi gerekiyordu. Geri çekilmeyi ve zihnime kapanmayı erkenden öğrendim. Orada, müdahalecilikten özgürlüğü buldum. günlük hayatımın bir parçası. Ben izin vermediğim sürece kimse oraya giremezdi ve bu asla gerçekleşmedi. Ergenlik çağımın başlarında, daha mesafeli, ketum ve duygusal açıdan daha soğukkanlı davranarak dışa doğru direnmeye başladım. Bugüne kadar, duygusal olarak anne babamdan ve diğerlerinden uzak duruyorum.

Kapanışı Sağlayamamak: Hazırlık Modu

Ortalama Beşler sıklıkla bizim dediğimiz şeye kilitlenirler.*hazırlık modu.*Giderek daha fazla bilgi toplarlar veya durmadan pratik yaparlar, hiçbir zaman eyleme geçmek için yeterince hazır olduklarını hissetmezler. İnce ayar ve analizler onları ayrıntılara boğar ve ağaçlara bakarak ormanı göremezler. Resim yapmayı sürdüren ama sergilemekten çekinen bir ressam ya da diploma üstüne diploma alıp mezun olmak istemeyen öğrenci gibi kendilerini tehlikeye atmaya asla hazır hissetmezler.

"Daha fazla zamana ihtiyacım var." projelendirin ve ince ayar yapmak için daha fazla alan ve zaman gerektirir. O zamandan beri

Özsaygılarının büyük bir kısmı projelerine bağlı olduğundan Five'lar, çalışmalarının başkaları tarafından reddedileceği veya geçersiz kılınacağı konusunda derin bir endişe duymaktadır. Ancak sürekli daha fazla hazırlanmaları gerektiğini hissetmek Fives'ın uzun yıllar takılıp kalmasına neden olabilir. Bir gün uyandıklarında bir hayat yaşamadıklarını, bir hayata hazırlandıklarını fark edebilirler.

Temel olarak Fives, "Bir konuda ustalaştıysan iyisin ya da iyisin" diyen tekrarlayan bir süperego mesajıyla felç oluyor. Peki ne kadar bilgiye ihtiyaçları var? Uсталığa ulaştıklarını ve artık eyleme geçebileceklerini onlara kim veya ne bildiriyor? Uсталık nasıl sürdürülür? Morgan bu kalıbın hayatındaki yüksek maliyetinin farkında.

Yıllarca şarkı yazarı olarak çabaladım ve geriye dönüp baktığımda birçok insanın şarkılarımın oldukça iyi olduğunu düşündüğünü fark ettim. Ama buna hiçbir zaman ikna olmadım. Onlarla sonsuza kadar oynardım. Bu ses yeterince ilgi çekici değildi ya da köprü çok bayattı ya da o dize başka birine benziyordu. Daha da kötüsü, hiç şarkı yazmıyordum ve günlerimi "araştırma yaparak", ilham almak için başka müzikler dinleyerek geçiriyordum.

anlayış ve anlayış. Müziğimi sunmama gerçekten yardımcı olabilecek diğer müzisyenlerle birlikte olduğumda bile, müziğimi onlar için çalmak ya da icra etmelerini istemek konusunda her zaman çok tereddüt ettim. Bu süreçte daha iyi bir müzisyen olduğumu ve bir gün gerçekten iyi

FİKİRLERİNİZİ GERÇEKLEŞTİRME

Kavramları geliştirmeyi bırakıp gerçekten eyleme geçtiğinizde en etkili olursunuz. Mümkün olduğunda fikirlerinizi paylaşabileceğiniz kişileri bulun. Çalışmanızla ilgilenen bir grup yaratıcı veya entelektüel akran, işleri ilerletmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, işbirliğine meraklı olmasanız da, hazırlık moduna girmenizi önlemede çok yararlı olabilir.

Ayrılma ve Çekilme

Beşler, kişilik tipleri arasında en bağımsız ve kendine özgü olanlardır; en uygun şekilde yalnızlar ve hatta uyumsuzlar olarak adlandırılabilirler. Bu, Fives'ın her zaman yalnız kalmak istediği veya başkalarıyla birlikteyken mükemmel bir arkadaş olamayacakları anlamına gelmez. Fives, zekasına ve ilgisine saygı duyduğu birini bulduğunda her zaman konuşkan ve sosyal olur çünkü içgörülerini ve keşiflerini, yaptıklarının değerini bilen kişilerle paylaşmaktan hoşlanırlar.

söylemek zorundayım. Ancak bilgilerini paylaşma konusundaki isteklilikleri, kendileri hakkındaki bilgileri paylaşmakla aynı şey değildir.

"Dışarı çıkmak güvenli mi?"

Kendini yabancı gibi hissederken kabul edilmeyi özleyen Dörtlülerin aksine, Beşliler insanlarla bağlantı kuramamaktan bilinçli olarak acı çekmezler. Bu konuda teslim olurlar ve dikkatlerini başka yere odaklarlar, izolasyonlarının kaçınılmaz olduğunu hissederek - tıpkı hayat gibi. (Tim Burtons filmi

Edward Makaseller Beşlinin içsel duygusal yaşamını mükemmel bir şekilde anlatır.) Duygusal ihtiyaçları ve arzuları derinden bastırılmıştır. Savunmalarının altında bu elbette Five'ın acı çekmesine neden olur, ancak yalnızlıklarıyla ilgili duygularından koparak işlevlerini sürdürebilirler.

Başarılı bir iş adamı olan Richard, duygusal rezervinin izini çocukluğuna kadar uzanır.

Tarafsız kişiliğimin büyük kısmının, ya hayatımın ilk dönemlerinde askerde olan babamla ya da onun ihtiyaçlarından çok sosyal hayatıyla ilgilenen annemle olan ilişki eksikliğime atfedilebileceğine inanıyorum. dördüncü çocuk.

Aile hikayesi benim bir "kaza" olduğum ve annemin üç büyük kardeşimle zaten "annelik" işleri yaptığı yönündeydi. Böylece çok erken yaşta başımın çaresine bakmayı öğrendim ve az bulunma ve fark edilmeme konusunda oldukça ustalaştım.

. Dokuzlar gibi Beşler de başkalarıyla ilişki içindeyken benlik duygusunu ve kendi ihtiyaçlarını sürdürmekte zorluk çekerler. Ancak Nines'ın aksine Fives, insanlardan kaçınarak önceliklerini ve benlik duygusunu yeniden kazanmaya çalışıyor. Başkalarıyla birlikte olmak, zihinsel berraklıklarını gölgeyor ve eğleniyor olsalar bile bir gerginlik gibi geliyor. Bu nedenlerden dolayı, ortalama Beşler kişisel etkileşimlerin çoğunu yorucu olarak görmeye başlar. Başkalarının, kendilerinin

İZOLASYONUN KÖKLERİ

İçsel Çalışma Günlüğünüze izolasyonla ilgili gözlemlerinizi kaydedin. Ne tür durumlar duygusal olarak uzaklaşmanıza neden oluyor? Böyle zamanlarda insanlara karşı tavrınız nedir? Sosyal hayata dair mi? Senin hakkında? Çocukluğunuzda bu eğilimin sizde güçlendiğini hissettiğiniz herhangi bir olayı hatırlıyor musunuz? Başkalarının ihtiyaçları tarafından yutulduğunuzu veya rahatsız edildiğinizi mi hissettiniz? Bir dahaki sefere insanlarla birlikte olduğunuzda, kendinizi duygusal olarak kopmuş veya izole edilmiş hissederken yakalayıp yakalayamayacağınıza bakın. Başkalarıyla ilişki içinde olmak ve kendi amaç duygunuzu kaybetmemek için ne

"Fazla bir şeye ihtiyacım yok ama gizli bir amacı olduğuna dair herhangi bir ipucu veya herhangi bir şekilde kendi alanıma ihtiyacım var." manipülatif olması: Beşler, bırakın başka birinin kabul edilmeyen ihtiyaçlarını, kendi ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz hissediyorlar.

İhtiyaçları En Aza İndirme: "Bedensiz Zihin" Olmak

Düşünme Üçlüsü türleri, içsel rehberliğin kaybını stratejiler geliştirerek telafi etmeye çalışır. Beşlinin stratejisi, hayattan pek fazlasını istemeyerek, diğerlerinin de onlardan pek bir şey istemeyeceğini umarak hayatta kalmaktır. (Bilinçsiz olarak çoğu zaman başkalarına sunacak fazla bir şeyleri olmadığını hissederek.) İhtiyaçlarını en aza indirerek bağımsızlıklarını korumaya çalışırlar. Kişisel konforları ilkel olacak kadar basit olabilir. Teorileri ve vizyonlarıyla meşgul olan "bedensiz zihinler" gibi yaşıyorlar.

Şarkı yazarı Morgan, tarzının minimalizmi hakkında samimi bir şekilde konuşuyor.

Futon almadan önce birkaç ay dairemde yaşadım ve ondan önce de şişme yataкта ya da yerde uyudum. Yıllardır kitaplarımı ve plaklarımı saklamak için topladığım raflar dışında neredeyse hiç mobilyam yoktu. Sanırım diğer insanlar benim için üzülmüyordu, bu yüzden bana yıpranmış, eski, yıpranmış mobilyalar getiriyorlardı, ben de bunu memnuniyetle kabul ediyordum. Hiçbir şey eşleşmedi ama umursamadı. Kafamın içinde yaşıyordum; dairem sadece yemek yiyip uyuduğum yerdi

Ortalama Beşler dalgın hale gelebilir ve yalnızca insanlardan değil, kendi bedenlerinden de giderek daha fazla kopabilirler. Sinirlenirler, yoğunlaşırlar ve kendi fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmeye başlarlar. Bütün gece bilgisayar başında çalışabilirler, sadece şeker yiyip soda içebilirler; Ayrıldıklarında anahtarlarını nereye koyduklarını, gözlükleriyle ne yaptıklarını unuttuklarını fark ederler. Onların dalgınlıkları Dokuzlar'ın yün toplayıcılığıyla aynı değildir;

artan heyecan ve zihinsel huzursuzluğun ürünü, zihinlerine akan sinirsel enerji akışı.

YERDE KALMAK

Beşlerin bedenlerine girmesi gerekiyor. Yoga, dövüş sanatları, egzersiz yapmak, koşmak, spor yapmak ya da sadece tempolu bir yürüyüş, Fives'ın fiziksel ve duygusal varlığıyla yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olabilir. Düzenli olarak taahhüt edebileceğiniz bir aktivite seçin. İç Çalışma Günlüğünüze seçtiğiniz etkinliği yazın. Ayrıca haftada kaç kez fiziksel aktivite yapacağınıza dair bir taahhüt yazın, imzalayın ve ona geri dönün. Bağlılığınızla ilgili deneyiminiz ve daha temellendikçe içinizde neler olduğu hakkında daha fazla yorum yazmak için biraz boşluk bırakın. Taahhüdünüzü yerine getirmediğinizde hangi duygular ortaya çıkıyor? Aktivitenizi yaptığınızda kendinize dair duygunuza ne olur? Düşüncelerinizi nasıl etkiliyor?

Bu aşamadaki beşler, faaliyetleri konusunda da oldukça gizlidir. Arkadaşlarıyla veya sevdikleriyle arkadaş canlısı ve konuşkan görünebilirler, ancak yakınlarının tamamen cahil olduğu hayatlarının tüm alanlarını barındırırlar. Fives, ilişkilerini bölümlere ayırarak, ihtiyaçlarını en aza indirerek ve bazı faaliyetlerini gizli tutarak bağımsızlıklarını korumayı ve projelerine rahatsız edilmeden devam etmeyi umuyor.

Spekülasyon ve Alternatif Gerçekliklerde Kaybolmak

Dış yaşamlarının güvensizliklerinden kaçabilecekleri bir iç dünya yaratmış olan ortalama Beşliler, bununla meşgul olmaya eğilimlidirler. Çeşitli olası fikirler üzerinde spekülasyon yaparlar, karmaşık fantezi dünyalarının ayrıntılarını doldururlar veya zekice ve ikna edici teoriler geliştirirler çünkü onların düşünceleri, gerçekten keşfetmeye veya yaratmaya çalışmaktan çok, pratik ve duygusal sorunları uzak tutmaya yöneliktir.

Five'ların kendilerini güçlü ve yetenekli hissetme yeteneklerinden yara aldığına göre, güç ve kontrol fantezileri kurarak vakit geçirmeleri gerekiyor. Fetih, canavarlarla savaş, dünya hakimiyeti ve sadizm ve gücün tekno-erotik unsurlarına dayanan bilgisayar ve masa oyunlarına yönelebilirler.

Jeff bu alanı iyi bilen bir yazılım tasarımcısıdır.

Bu çok karmaşık strateji masa oyunlarını oynardım. Çoğu farklı savaşlar veya savaşlarla ilgili olsa da, her türden temaya sahipler. Kuralları çözmek günlerimi alırdı ve çoğu zaman bu kuralları oynamakla ilgilenen başka birini bulamadım. Bazen onları kendim oynardım! Ve bilgisayar versiyonları çıktığında - aman Tanrım! O zaman buna gerek duymadım

"Neeğer?..."

herkese bağılıdır. Bu oyunların oynanması saatler sürer, ancak bunların çekiciliği ayrıntılarda ve gerçekten bir savaşı kazanma veya bir şehir inşa etme duygusundadır. Onlardan birliklerinizin yürüyüp şehri fethettiğini hayal ederek uzaklaşırsınız. düşman. Ne kadar zaman harcadıklarını ve bu enerjiyi ve stratejiyi kendi gerçek hayatıma uygularsam ne kadar daha iyi olacağımı anlayana kadar onları oynamaya bağımlıydım.

Sağlıksız Beşler, tıpkı uyanamadıkları kabuslara yakalanan hayalperestler gibi, tamamen kendi yarattıkları tuhaf "gerçekliklerin" içinde sıkışıp kalabilirler.

İÇ VE DIŞ DÜNYAYI DENGелеMEK

Hayal kurmak, teori oluşturmak ve spekülasyon yapmak keyifli vakit geçirme yolları olabilir, ancak gerçek hayatınızda daha fazla sorun yaratan sorunlardan kaçınmak için bunları ne zaman kullandığınızı dürüstçe değerlendirmeyi öğrenin. Gününüzün kaç saatini bu uğraşlara ayırıyorsunuz? Bu beyinsel faaliyetlere yaptığınız yatırımı azaltırsanız, zamanınızla ne yapabilirsiniz?

Bilinçdışı Kaygılar ve Korkunç Düşünceler

Kulağa tuhaf gelse de Fives, en korkutucu buldukları şeyler hakkında çok düşünür. Hatta onları korkutan şeylerden sanat eserleri yaratarak veya çalışarak kariyer bile yapabilirler. Hastalıklardan korkan beş kişi patolojik olabilir; Çocukluğunda "yatağın altındaki canavarlardan" muzdarip olan diğer Beş, büyüyünce bilim kurgu, korku yazarı veya film yönetmeni olabilir.

Artık bir psikolojik yazar olan Rich, ilk korkularından bazılarının üstesinden nasıl geldiğini hatırlıyor.

Daha anaokuluna bile gitmeden, bazı büyük çocuklar beni Cumartesi öğleden sonra matinesine götürdüler. Film Vikingler hakkındaydı ve çok kanlıydı, en azından benim yaşındaki bir çocuk için. Eve gerçekten sarsılmış bir halde geldim. Kan görünce çok korktum ve bununla ilgili birçok kabus gördüm. Ama ondan sonra çıkan her korku filmine gitmek istedim. Canavarlar, dinozorlar, uzaylılar ve kitlesel yıkım en sevdiğim konulardı. Buna doyamadım.

Beşler, düşüncelerini korkutucu şeyin kendisine odaklayarak, onunla ilgili duygularına değil, korkuyu kontrol etmeye çalışırlar. Ancak bu fikirlerin duygusal etkisinden tamamen kaçınamazlar; sonuçta hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak zihinlerini rahatsız edici etkilerle doldururlar.

yaşlar. Zamanla, bölünmüş duyguları, rüyalarında, fantezilerinde ve diğer beklenmedik şekillerde onları rahatsız etmeye başlayabilir.

Bu onlar için özellikle üzücüdür çünkü ortalama Beşler, gerçekliğin tamamen güvenilebilecek tek yönünün kendi düşünceleri olduğuna inanırlar. Kendi düşüncelerinin kontrolden çıkmış veya korkutucu görünmesi, korku dolu çağrışımları tetikleyebilecek daha fazla aktiviteden kopmalarına neden olur. Örneğin, bir zamanlar astronomiden hoşlanıyorlarsa, geceleri dışarı çıkmaktan korkmaya başlayabilirler: Gökyüzünün boşluğu onları tamamen rahatsız eder.

Aynı zamanda heykeltraşlık da yapan bir sanat yönetmeni olan Jane, böyle bir deneyimi canlı bir şekilde anlatıyor.

Yaklaşık yedi yaşımdayken insan vücudunu incelemekle çok ilgilenmeye başladım. Aile ansiklopedimizdeki iç organlarla ilgili okumayı ve bunların şeffaflarına bakmayı çok severdim. Ayrıca sağlık ve hastalıkla ilgili kitap ve makaleler okumaya başladım. Bir yaz gününde sigaranın yol açtığı kanserle ilgili bir makale okuduğumu hatırlıyorum. - **Okuyucunun özeti.** Trakeotomi, demir akciğer ve diğer radikal cerrahi türleriyle kanser koğuşundaki insanları tanımlıyordu. Şaşırmıştım. Aniden, yedi yaşındayken ölümün ne olduğunu anladım ve bu, ailemin tarif ettiği şekilde değildi. Bunu düşünmeden duramadım. Suratsızlaştım ve yemeyi bıraktım. Herkes ölecekti. Geceleri uykusuz kalıp ölümün nasıl bir şey olduğunu ve gerçekten bir Tanrının olup olmadığını merak ettim. Şunu söylemeliyim ki, üzerinde düşündükçe daha da şüphelendim. Hatta etrafta ölü hayvanlara bile bakıyordum. Bu birkaç yıl sürdü. Sanırım bir süre sonra alıştım.

Uçuruma Bakmak

Yaşamın "karanlık tarafına" olan ilginizi gözlemleyin. Bu yönelim, insan varoluşunun bu yönünü anlamada faydalı olsa da, bu tür konulara takıntılı olma eğiliminden sakının. Bu ilgi alanlarının uyku alışkanlıklarınızı nasıl etkilediğine dikkat edin. Pek çok Beşli, çocukluklarındaki veya bebekliklerindeki olası travmaları araştırmayı da faydalı buluyor. Bu travmatik olaylar çoğu zaman rahatsız edici konulara kompulsif bir ilgi duymaya yol açıyor. Bu konulara olan ilginiz dünyadaki işlev yeteneğinize zarar mı veriyor?

Tartışmacılık, Nihilizm ve Aşırılık

Her türün saldırganlığı vardır. Five'ların sahip olduğu neredeyse tek güvenlik kaynağı kendi fikirleri olduğundan, bunları ileri sürer ve savunurlar.

inanamıyorum

tutkuyla - aslında potansiyele inanmasalar bile kendilerinin aldıkları yer.

"Ne olduğuma

aptal insanlardır"

Dünyâk ortalama Beşler, herşeyi birine veya herşeyi bir şeye karşı düşündükler.

iç dünyalarına ve kişisel görüşlerine müdahale eder. Başkalarının görünürdeki gönül rahatlığından rahatsız olurlar ve insanların inançlarını altüst etmekten ve baltalamaktan hoşlanırlar. Kasıtlı olarak aşırı görüşlerle başkalarını aşağılayabilir, kıskırtabilir veya şok edebilirler. Bu tür Beşler, kendi çıkarlarının peşinde koşmak için yalnız bırakılmaları ve başkalarının "aptallığını" ve "körlüğünü" reddederek kendilerini entelektüel açıdan üstün hissetmeleri için insanları korkutmak isterler. Artık dikkatli düşünürler değiller, hemen sonuçlara varıyorlar ve gerçeklere dair kendi aşırı yorumlarını dayatıyorlar. Başkaları aynı fikirde değilse Fives iğrenç ve yakıcı bir hal alabilir. Bu davranış devam ederse herkesi hayatlarından çıkarmayı başarabilirler.

Beşliler kendilerine uygun bir yer bulamazlarsa, hızla alaycı bir kayıtsızlığa düşebilir, kendilerine ve tüm insanlık durumuna olan inançlarını kaybedebilirler. Tüm türler arasında Beşler anlamsızlık hissine en yatkın olanlardır ve birçok Beşli evrendeki hayırsever güçlerin varlığı

BAŞKALARINI HUZURSUZ ETMEK

Kendinizi insanlarla tartışmaya girerken veya başka bir şekilde heyecanlanırken bulduğunuzda, vücudunuzda ne hissettiğinize dikkat edin. Eve gideceğiniz noktaya dikkat çekmek ne kadar önemli? Diğerinde nasıl bir etki yaratmaya çalışıyorsunuz? Onlara hangi güdülerini veya inançları atfediyorsunuz? Neyden korkuyorsun?

TOSTERS'E TEPKİ VERİYORUZ:BEŞ BİRYEYE GİDİYOR

Beşler, odak noktalarını giderek daraltarak ve düşüncelerinin sığınağına çekilerek stresle baş etmeye çalışırlar. Bu başa çıkma yöntemi kaygılarını gidermede başarısız olduğunda, Seven'a gidebilirler ve izolasyonlarına karşı dürtüsel olarak kendilerini faaliyetlere vererek tepki gösterebilirler. Huzursuz ve tedirgin olurlar; zihinleri hızlanır ve kendilerini artan korkularından uzaklaştırmak zorunda hissederler. Dahası, bir niş bulma kaygısı onların arayışlarında dağılmalarına neden olabilir. Ortalama Yediler gibi onlar da aktiviteden aktiviteye, fikirden fikre sıçrarlar, ancak kendilerini tatmin eden herhangi bir şeyi bulamazlar veya onlarla bağlantı kuramazlar.

İhtiyaçlarından, özellikle de duyusal ve besleyici ihtiyaçlarından vazgeçtikten sonra, Seven'a giden Beşler, ayrım gözetmeksizin uyarım ve deneyim arayarak hareket ederler. Genellikle bu eğlencelerin profesyonel projeleriyle pek ilgisi yoktur; kendilerini filmlere, içki ya da uyuşturucu alemlerine ya da cinsel kaçamaklara kaptırabilirler. Gizlice barlara, swinger kulüplerine ya da kendilerini tanıdıklarına inanan başkaları için sürpriz olacak - eğer başkaları öğrenirse - daha tuhaf, daha sıra dışı "sahnelere" sık sık gitmeye başlayabilirler.

Aşırı stres altında, Five'lar hissettikleri her neyse onu takip ederken saldırgan ve duyarsız hale gelerek kaygılarına karşı kendilerini savunurlar.

o sırada istiyorlar - daha az sağlıklı Yediler gibi. Ayrıca çeşitli türde madde bağımlılığıyla da teselli bulabilirler.

Beşler uzun bir süre boyunca aşırı strese maruz kalırlarsa, yeterli destek veya baş etme becerileri olmadan ciddi bir krize maruz kalmışlarsa veya çocukluklarında kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıksız yönlerine geçebilirler. Bu onların takip ettikleri projelerin ve yarattıkları yaşam tarzının aslında kendileri için gerçek bir iş bulma şanslarını mahvettiğini korku dolu bir şekilde kabul etmelerine yol açabilir.

Fives bu korkulardaki gerçeği anlayabilirse, hayatlarını tersine çevirebilir, sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerleyebilirler. Öte yandan, kendilerini "müdahalelerden" daha fazla izole etmek için dünyaya sırtlarını dönerek başkalarıyla olan tüm bağlantıyı kesmeye çalışabilirler, böylece düşünce dizilerini "mantıklı bir sonuca" kadar takip edebilirler - genellikle karanlık ve kendine zarar veren bir şey. ("Herkesin canı cehennem! Artık kimse bana zarar veremeyecek!") Elbette böyle bir geri çekilme, Fives'ın hâlâ sahip olduğu güven kırıntılarını bile baltalamaktan başka bir işe yaramaz. Beşler bu tutumunda ısrar ederse sağlıksız Düzeylere geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre boyunca (birkaç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle tavsiye edilir.

KIRMIZI BAYRAK: BEŞ SORUN

UYARI İŞARETLERİ

OLASI

PATOLOJİ:Şizoid, Şizotipal
ve Kaçınan Kişilik
Bozuklukları, psikotik
kırılmalar, ayrışma, depresyon

- ▶ Kendilerini izole etme eğilimi artıyor
- ▶ Kronik fiziksel ihmal, kendilerini salıverme
- ▶ Kronik ve şiddetli uykusuzluk, kabuslar ve uyku bozuklukları
- ▶ Artan eksantriklik - sosyal becerilere olan ilginin kaybı
- ▶ Yardımı reddetmek, hatta düşmanca davranmak
- ▶ Çarpık algılar, halüsinasyonlar
- ▶ İntihar konuşması

▶ Zihninizin sessiz olduğunda en net ve en güçlü olduğunu unutmayın. İçinizdeki bu sessizliği geliştirmeye zaman ayırın ve bunu, dış dünyanın sessiz olması ısrarıyla karıştırmayın. Bunun yerine, tüm deneyimleriniz hakkındaki aralıksız içsel yorumlarınızı fark etmeyi öğrenin. Anın izlenimini hiçbir şey olmadan aldığınızda ortaya çıkan şey

BEŞLİLERİN GELİŞİMİNE YARDIMCI OLAN

bunu zaten bildiğinizi düşündüğünüz şeyle ilişkilendiriyor musunuz? Fiziksel duyularınızla bağlantıda olmak, zihninizi susturmanıza büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

► Vücudunu kullan! Tüm türler arasında muhtemelen bedeniniz olmadan da yapabileceğinizi düşünüyorsunuz ve bilgisayarda saatlerce vakit geçirmek, kitap okumak veya müzik dinlemek sizin için çok kolay. Bu aktivitelerin hiçbirinde yanlış bir şey olmasa da dengeğiniz daha fazla fiziksel aktivite gerektirir. Koşmayı, yoga yapmayı, dans etmeyi, dövüş sanatlarını, egzersiz yapmayı, hatta yürüyüşe çıkmayı deneyin. Vücudunuz uyanık olduğunda ve kanınız aktığında zihniniz çok daha keskin olur ve daha fazla iç kaynağa sahip olursunuz.

► Özellikle kendinizi savunmasız hissettiğinizde ve korktuğunuzda başkalarına ulaşmak için çaba gösterin. Bir Beşli olarak kimseden destek beklememeye, hatta yardımdan şüphelenmeye şartlandırılmışsınız. Ancak bu inanç muhtemelen mevcut durumunuza uygulanamaz ve sorunlarınız olduğunda kimin istikrarlı ve yanınızda olacağını bulmak için zekanızı kullanabilirsiniz. Konuş. İhtiyaçlarınızı bildirin, şaşıracaksınız. Tecrit etme eğiliminiz genellikle sizi kendi tuzağınızın daha da derinlerine sürükler.

► Hangi alanların özgüveninizi en çok zayıflattığını dikkatlice düşünün. Kendinizi fiziksel olarak zayıf hissediyorsanız dünya coğrafyası hakkında daha fazla bilgi edinmek size yardımcı olmayacaktır, ancak egzersiz yapmak ve egzersiz yapmak işe yarayacaktır. İnsanlarla tanışma konusunda gerçekten endişeleniyorsanız, başka bir şarkı bestelemenin size pek bir faydası olmayacaktır. İlginizi çeken projeler üzerinde çalışmaya devam edebilirsiniz, ancak hayatınızda kestiğiniz bazı alanları daha doğrudan keşfetmek çok güçlü olabilir.

► Kederinizi hissetme riskini alın. Beşlilerin çoğu farkındalıklarını acılarından ve incinmelerinden, özellikle de reddedilme duygularından ayırırlar. Bu duyguların yüzeye yaklaşmasının nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz. Onları yutmayın. Güvenli ve uygun bir yerde, kalbinizi ve orada kilitli olan duygularınızı hissetmenize izin verin. Bunu bir tanıkla, yani bir arkadaşınızla, terapistinizle ya da güvendiğiniz herhangi biriyle yaparsanız bu daha da güçlü olabilir. Kişiden size moral verici konuşmalar yapmamasını, sadece acınıza ve mücadelelerinize tanık olarak orada olmasını isteyin.

► Bedeninizde daha dengeli ve temellendikçe, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya dair izlenimlerinizin sizi etkilemesine izin verin; dünyanın içeri girmesine izin verin. Kendinizi kaybetmeyeceksiniz, dünyayı kazanacaksınız. Bu size aradığınız güven ve esenlik duygusunu verecek ve bu süreçte size birçok yeni anlayış kazandıracaktır. Sadece içgörüler üzerinde düşünürken kaybolmamayı ve dünya gezegenine dönmeyi unutmayın. Hatırlamak. *Bu senin hayatın* siz bir soyutlama değilsiniz ve

Beşlinin dünyaya sunduğu başlıca armağanlar arasında muazzam yetenekler yer alıyor.*ıçgörü ve anlayış*, bazı uzmanlık alanlarıyla birleştirilmiştir. Anlamak, sağlıklı Beşlilerin aynı anda birçok bakış açısını kavramasına, hem bütünü hem de onu oluşturan parçaları anlamasına olanak tanır. Sağlıklı Beşler, hiçbirine bağlı kalmadan pek çok farklı bakış açısına sahip olabilirler. Herhangi bir durumda, bir soruna hangi açıdan bakmanın en yararlı olacağını belirleyebilirler.

Beşler olağanüstü derecede dikkatli ve anlayışlıdır. Çevrelerine duyarlıdırlar ve başkalarının muhtemelen gözden kaçıracağı ince değişiklikleri veya tutarsızlıkları algırlar. Pek çok Beşlinin bir veya iki duyusu alışılmadık derecede gelişmiş gibi görünüyor. Bir Beşli, renk konusunda olağandışı bir görme keskinliğine sahip olabilirken, bir diğer Beşli gerçekten seslere uyum sağlayabiliyor, ritimleri ve perdeleri kolayca tanıyabiliyor olabilir.

Beşler çocukluk meraklarını kaybetmezler: "Gökyüzü neden mavi?" gibi sorular sormaya devam ederler. veya "Neden nesneler yukarı değil de aşağıya düşüyor?" Beşliler hiçbir şeyi olduğu gibi kabul etmezler; bir kayanın altında ne olduğunu bilmek isterlerse bir kürek alırlar, kayayı kazarlar ve iyice bakarlar. Beşlilerin ayrıca konsantre olma ve dikkatlerini odaklama konusunda olağanüstü bir yetenekleri var gibi görünüyor ve bunu uzun süreler boyunca yapabiliyorlar. Dahası, kendilerini büyüleyen şeyi keşfetme sürecinde son derece sabırlıdırlar. Odaklanma ve sabır, onlara projelerde altın çıkaracak kadar uzun süre kalma yeteneği verir.

Merakları ve açık fikirlilikleri nedeniyle sağlıklı Beşliler son derece yenilikçi ve yaratıcıdır. Fikirleri keşfetme ve onlarla oynama yeteneği, bilim veya tıptaki paradigmalardan sanattaki şaşırtıcı yeni başarılarla, eski kutuları garajda saklamanın yeni bir yolunu bulmaya kadar değerli, pratik ve orijinal çalışmalar ve keşifler ortaya çıkarabilir. Çellonun sesinden memnun olmayan Five, çelloyu kaydedebilir ve kaydın tonunu değiştirerek kaseti geriye doğru oynatabilir. Bilimsel yönelime sahip beşli, keşifleri tam da bilimle ilgilenmeye başladıkları için yaparlar.*sürüşlerin istisnaları*.Kuralların işlemediği alanlara veya başkaları için önemsiz görünen küçük tutarsızlıklara odaklanırlar.

Beşler bulgularını başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırlar ve genellikle hayatın çelişkilerine ilişkin gözlemlerini tuhaf bir mizah anlayışıyla sunarlar. Hayatın ortaya çıkan tuhaflığı karşısında sonsuz bir şekilde eğlenirler ve dehşete düşerler ve daha önce görünmeyen saçmalıkları ortaya çıkarmak için resmi çok az değiştirerek bunu başkalarına iletirler. Kara mizah, kelime oyunları ve kelime oyunları ile ifade edilebilecek şeylerle uğraşmaktan hoşlanırlar. Onlarda muzip, neşeli, elfin bir nitelik var. İnsanları hayat hakkında daha derin düşünmeye teşvik etmekten hoşlanırlar ve mizah, normalde çok tehdit edici olabilecek fikirleri iletmenin mükemmel bir yolu

BEŞ'İN GÜÇLÜ YANLARINI GÜÇLENDİRM EK

"Yeterince seversen her şey
seninle konuşur."

GEORGE WASHINGTON CARVER'IN

ENTEGRASYON YOLU: BEŞ SEKİZE GİDER

Beşler, sağlıklı Sekizler gibi fiziksel varlıklarını ve içgüdüsel enerjilerini geri almayı ve işgal etmeyi öğrenerek kendilerini gerçekleştirir ve sağlıklı kalırlar. Çünkü özgüvenin temeli, tok, güçlü ve yetenekli olma duygusu, zihinsel yapılardan değil, bedenin içgüdüsel enerjisinden kaynaklanmaktadır. Böylece, bütünleşen Beşler kafalarından aşağı inerek ve "canlılıkları ve fiziksellikleri ile daha derin hissedilen temasa geçerek" büyürler.

Bedenin yaşamıyla daha fazla temasa geçmek genellikle Fives için yoğun bir kaygıya neden olur. Tek savunmalarını, yani zihinlerinin sığınağını kaybedeceklerini hissediyorlar. Zihin kendini güvende, güvenilir ve zaptedilemez hisseder; vücut zayıf, savunmasız ve güvenilmez hisseder. Dahası, bedenle daha derin temas, Fives'ın uzun süreli izolasyonundan kaynaklanan güçlü keder ve üzüntü duygularının farkına varmasına izin vermeye başlar. Ancak uzun süredir bastırılan bu duyguları işlemek için gereken içsel desteği ancak bedene bağlı kalarak hissedebilirler.

Five'lar içgüdüsel enerjileriyle kalmayı öğrendikçe kendi dünyalarına daha fazla katılmaya ve bilgi ve becerilerini acil pratik sorunlara uygulamaya başlarlar. Başkalarından geri çekilerek sorumluluktan kaçmak yerine, entegre Beşliler büyük zorlukların üstesinden gelme ve sıklıkla liderlik rollerini üstlenme konusunda kendilerini güçlü hissederler. Diğerleri sezgisel olarak Fives'ın kişisel çıkarları olmayan olumlu çözümler aradığını hissediyor ve bu nedenle projelerinde onları desteklemek için harekete geçiyor. Five'lar gerçek dünyaya katılarak zihinsel yeteneklerini veya tek başına geliştirdikleri uzmanlıklarını kaybetmezler; daha ziyade, bu yetenekleri yüksek işlevli Sekizler gibi stratejik ve yapıcı bir şekilde kullanırlar.

Ancak Beşler, ortalama Sekizlerin niteliklerini taklit etmeye çalışarak pek bir fayda sağlamayacaklar. Kendini korumaya odaklanmak, kırılganlıklarını ortadan kaldırmak ve ilişkileri yüzleşme olarak görmek Fives'ın kopukluk ve sosyal izolasyon duygularının üstesinden gelmesine pek yardımcı olmayacaktır. Ancak Beşler, zihinleriyle özdeşleşmelerini doğrudan deneyimlemeye ve bunun üzerinde çalışmaya başladıkça, sağlıklı

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK

A

Gerçekten hayata hazır olduğumuzda, rahatladığımızda ve bedenlerimizle meşgul olduğumuzda, içsel bir bilisi veya rehberliği deneyimlemeye başlarız. Tam olarak bilmemiz gereken şeye yönlendiriliyoruz ve seçimlerimiz bu içsel bilgelikten geliyor. Ancak bu Temel rehberliğin ortaya çıktığı Mevcudiyetin temelini kaybettiğimizde, kişilik kontrolü ele alır ve ne yapılması gerektiğini bulmaya çalışır.

Fives'ın yaptığı "yanlış dönüş", *deneyimlerinden ziyade deneyimlerine ilişkin gözlemleriyle özdeşleşirler*. Beşler, kenardan dans eden insanları izleyerek dans etmeyi öğrenmeye çalışan türden insanlardır. ("Bakalım, sola iki adım attı, sonra bir tekme attı ve

bir çeşit dönme hareketi. Sonra onu bir nevi geriye çeviriyor.. ..") Eninde sonunda dansı öğrenebilirler, ama anlayana kadar dans bitmiş olacaktır.

Doğal olarak Five'lar tüm hayatları boyunca aynı ikilemle karşı karşıya kalıyor: Hayatı gerçekten yaşamadan nasıl yaşayacaklarını bulmaya çalışıyorlar. Ancak Fives, orada olduklarında ve ayakları yere bastığında tam olarak neyi bilmeleri gerektiğini, ne zaman bilmeleri gerektiğini bilebilir. Bir sorunun cevabı geveze bir beyinden değil, gerçekliğe uyum sağlayan açık bir zihinden kaynaklanır. İçgörü, bireysel koşulların gerektirdiği şekilde kendiliğinden ortaya çıkar. Dolayısıyla, Fives belirli bir kişisel imajdan (çevreden ayrı oldukları, duvardaki sineklerden başka bir şey olmadıkları yönündeki imajdan) vazgeçip gerçeklikle meşgul olmaya başlarsa, gerçek içsel rehberlik ve destek yeniden kazanılabilir. Özgür Beşli, gerçekliğin bir parçası oldukları için gerçeklikten korkmalarına gerek olmadığını biliyor.

Dahası, algılarında yeni bir dolaysızlık vardır ve deneyimlerini alışlagelmiş zihinsel yorumlar olmadan kavrayabilirler. Onlar gerçekliğin görkemine hayrandırlar, açık fikirlidirler ve evrenin güvenini taşırlar. Einstein bir keresinde şöyle demişti: "Sorulmaya değer tek soru şu: 'Evren dost canlısı mı?' " Özgürleştirilmiş Beşlilerin bu soruya bir cevabı var. Ölesiye korkmak yerine gördükleri karşısında büyülenirler ve gerçek anlamda vizyon sahibi olurlar, potansiyel olarak kendi çalışma alanlarına devrim niteliğinde bir değişim getirirler.

"Beynimizin arkasında, tabiri caizse, kendi varoluşumuza karşı unutulmuş bir alev ya da şaşkınlık patlaması vardır. Sanatsal ve ruhsal yaşamın amacı, bu batık harikaların doğuşunu kazmaktır."

GK Chesterton

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Beşler'in bilgi ve ustalık dürtüsü, kişiliğin, diyebileceğimiz bir Öz niteliğini yeniden yaratma girişimidir. *açıklıkveyaiçsel biliş*. Açıklıkla birlikte, duygusal baskı ya da kopukluk değil, belirli bir bakış açısıyla özdeşleşme eksikliği olan temel bağlanmama niteliği gelir. Fives, herhangi bir konumun veya fikrin yalnızca çok sınırlı koşullar altında, belki de yalnızca ortaya çıktığı benzersiz koşullar kümesinde yararlı olabileceğini anlıyor. İçsel rehberlik, herhangi bir şeye takılıp kalmadan, olayları bir açıdan görme biçiminden diğerine geçmelerine olanak tanır.

Kurtarılmış Beşler, Budistlerin "parlayan Boşluk" veya Sunyata, tüm bilgi ve yaratıcılık da dahil olmak üzere her şeyin doğduğu sessiz, kesintisiz enginlik dediği İlahi Zihnin ferahlığını ve berraklığını hatırlar. Hiçlik deneyimine geri dönmeyi özleyiyorlar çünkü burası bir zamanlar onların eviydi, çünkü (Budist bakış açısına göre) dünyadaki herkesin ve her şeyin kökeniydi. Ancak Boşluğa dönme özlemi doğru bir şekilde anlaşılmalıdır, çünkü bu, unutulmanın boşluğu değil, bir bardak saf suyun veya mükemmel mavi gökyüzünün "boşluğu"dur: geri kalan her şey onların boşluğu nedeniyle mümkündür. Bu durumda özgürleşiyorlar

herkesten ve her şeyden kopuk oldukları inancından yola çıkarlar ve bunun yerine çevrelerindeki her şeyle temel bağlarını doğrudan deneyimlerler.

Üstelik bu boşluk ve bağlanmama, Five'ların duygularından uzak olduğu anlamına gelmez. Tam tersine, gün batımından, esintiden ya da bir insan yüzünün güzelliğinden derinden etkilenebilirler. Gördükleri her şeyin geçici olduğunu, sonsuz bereketli bir evrenin geçici bir hediyesi olduğunu kabul ederken, her şeyi hissetmekte ve deneyimlemekte özgürdürler. İnsanlığın durumu hakkındaki gerçeği daha derinlemesine görerek, başkalarının acılarına karşı büyük bir şefkat duyarlar ve sadece zihinlerinin zenginliklerini değil, aynı zamanda kendi yüreklerinin derinliklerini de paylaşmaya isteklidirler.

Puanlarınızı ekleyin
on beş ifade

'Tip Beş' için. Senin
sonuç şu şekilde
olacaktır:

15 ve 75. Aşağıdaki
düşürme kuralları

çözmenize yardımcı
olabilir
coyer dr onayla

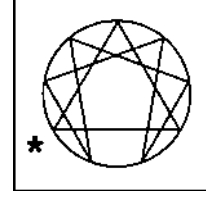
kişiliğiniz
tip. T

- ▶ 15 Muhtemelen içine kapanık biri değilsiniz yazın (Dört, Beş veya Dokuz).
- ▶ 15-30 Muhtemelen Tip Beş değilsiniz.
- ▶ 30-45 Büyük olasılıkla beş sorunuz var veya Tip Beş ebeveyn.
- ▶ 45-60 Büyük ihtimalle Beş bileşenli bir yapıya sahipsiniz Nent.
- ▶ 60-75 Büyük olasılıkla Beş'siniz (ancak eğer düşünüyorsan yine de başka bir tür ol- Tip Beş'i çok dar bir şekilde ele almak).

*Beşler büyük
olasılıkla
kendilerini
Dörtler, Altılar
veya Birler olarak
yanlış
adlandırırlar.
Dokuzlar, Üçler
ve Birler büyük
olasılıkla
kendilerini Beşler
olarak yanlış*

B Ö L Ü M 1 2

TİP ALTI: THE SADAKAT



GARDİYAN

GERÇEK İNANÇ

"Hayal gücümüz ve muhakeme gücümüz kaygıyı kolaylaştırır; Kaygı hissi, yaklaşan mutlak bir tehditle -örneğin bir sınav, bir konuşma, bir seyahatle ilgili endişe gibi- değil, sembolik ve çoğu zaman bilinçdışı temsillerle huzlandırılır."

— WILLARD GAYLIN

ŞÜPHELİ

SORUN GIDERİCİ

"Hiç kimse başka bir mayısa tam anlamıyla inanmaz. İnsan bir fikre mutlak olarak inanabilir ama bir erkeğe inanamaz."

— HL MENCKEN

GELENEKÇİ

"Kendisine güvenmeyen bir adam asla başka kimseye güvenemez."

— KARDINAL DE RETZ

SALWART

"Gerçek güvenlik, çelişkili bir şekilde, yalnızca büyümede, reformda ve değişimde bulunabilir."

— ANNE MORROW LINDBERGH

THE RISO-HUDSON

TAS

Tıp *Davranış* *sıralayı*

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

1 *Hiç Doğru Değil*

2*Nadiren Doğru*

3*Biraz Doğru*

4 *Genel olarak doğru*

5 *Çok Doğru*

Puanlama anahtarı
için sayfa 259'a

1. Otoriteye ilgi duyuyorum ama aynı zamanda ona güvenmiyorum.
2. Çok duygusalım ama ne hissettiğimi çoğu zaman -yakın olduğum kişiler dışında- göstermiyorum, o zaman bile her zaman değil.
3. Eğer bir hata yaparsam herkesin boğazıma atlamasından korkuyorum.
4. Kendi başıma yola çıkmaktansa, benden bekleneni yaparken kendimi daha güvende hissediyorum.
5. Kurallara her zaman katılmayabilirim ve onlara her zaman uymuyorum ama ne olduklarını bilmek istiyorum!
6. İnsanlar hakkında değiştirilmesi zor olan güçlü ilk izlenimlere sahip olma eğilimindeyim.
7. Gerçekten örnek aldığım birkaç kişi var; onlar benim bir nevi kahramanlarım.
8. Büyük kararlar vermekten hoşlanmıyorum ama bu kararları başkasının benim adıma vermesini de kesinlikle istemiyorum!
9. Bazı insanlar beni gergin ve gergin biri olarak görüyor ama bunun yarısını bile bilmiyorlar!
10. Ne kadar berbat/karışık olduğumu biliyorum, bu yüzden başkalarının neyin peşinde olduğundan şüphelenmek bana mantıklı geliyor.
11. İnsanlara güvenmek istiyorum ama çoğu zaman kendimi onların amaçlarını sorgularken buluyorum.
12. Ben gerçekten çok çalışkan biriyim: İş bitene kadar çabalamaya devam ediyorum.
13. Büyük bir karar vermek zorunda kalmadan önce güvendiğim insanların fikirlerini dinlerim.
14. Bu gerçekten tuhaf: Her türlü şey hakkında şüpheli, hatta alaycı olabilirim ve sonra arkamı dönüp kanca, ip ve batan bir şeye aşık olabilirim.
15. *Endişe* benim göbek adım gibi görünüyor.

ALTI KİŞİLİK TİPİ: SADAKAT**Taahhüt Edilen\ Güvenlik Odaklı Tür:****İlgi Çekici, Sorumlu, Endişeli ve Şüpheli**

Kişilik tipine Altı adını verdik*sadık* çünkü tüm kişilik tipleri arasında Altılar arkadaşlarına ve inançlarına en sadık olanlardır. Gemiyle birlikte batacaklar ve her türlü ilişkiye diğer türden çok daha uzun süre tutunacaklar. Altılılar aynı zamanda fikirlere, sistemlere ve inançlara da sadıktır; hatta tüm fikirlerin veya otoritelerin sorgulanması veya bunlara karşı çıkılması gerektiği inancına bile. Aslına bakılırsa Altılıların tümü statükoya uymaz: inançları isyankar ve anti-otoriter, hatta devrimci olabilir. Her halükarda, inançları uğruna kendileri için savaşmaktan daha şiddetli bir şekilde savaşacaklar ve topluluklarını veya ailelerini kendilerini savunduklarından daha azimle savunacaklar.

Altıların başkalarına bu kadar sadık olmasının nedeni, terk edilmek ve desteksiz kalmak istememeleridir; Temel Korkuları. Dolayısıyla Tip Altı için temel sorun özgüven eksikliğidir. Altılar, hayatın zorluklarıyla ve değişkenlikleriyle tek başlarına başa çıkabilecek iç kaynaklara sahip olmadıklarına inanmaya başlarlar ve bu nedenle rehberlik için giderek daha fazla kendi dışındaki yapılara, müttefiklere, inançlara ve desteklere güvenmeye başlarlar. Uygun yapılar mevcut değilse, bunların oluşturulmasına ve sürdürülmesine yardımcı olacaklardır.

Altılılar, Düşünme Üçlüsü'ndeki birincil tiptir; bu da onların kendi içsel rehberliğiyle iletişim kurmada en fazla zorluk yaşadıkları anlamına gelir. Sonuç olarak, *kendi akallarına ve yargılarına güvenmezler*. Bu onların düşünmedikleri anlamına gelmez. Tam tersine çok düşünüyor ve endişeleniyorlar! Ayrıca önemli kararlar vermekten korkma eğilimindedirler, ancak aynı zamanda başkalarının kendileri adına karar almasına direnirler. Kontrol edilmekten kaçınmak isterler ama aynı zamanda kendilerini ateş hattına atacak sorumluluk almaktan da korkarlar. (Eski Japon atasözü, "Fazla büyüyen çim kesilir" sözü bu fikirle ilgilidir.)

Altılılar her zaman kaygılarının farkındadır ve onlara karşı her zaman "sosyal güvenlik" siperleri inşa etmenin yollarını ararlar. Altılılar yeterli desteğe sahip olduklarını hissedерlerse bir dereceye kadar güvenle ilerleyebilirler. Ancak bu durum çökerse, kaygılı ve kendilerinden şüphelenmeye başlarlar ve Temel Korkularını yeniden uyandırır. ("Kendi başımayım! Şimdi ne yapacağım?") Bu nedenle Sixes için iyi bir soru şu olabilir: "Yeterli güvenliğe sahip olduğumu ne zaman bileceğim?" Veya konunun özüne inmek gerekirse, "Güvenlik nedir?" Temel iç rehberlik ve onun getirdiği derin destek duygusu olmadan, Altılar sürekli olarak sağlam bir zemin bulmakta zorlanıyor.

Altılılar, istikrarsızlık ve korkudan oluşan bir arka plan üzerinde bir güven ağı kurmaya çalışırlar. Çoğunlukla isimsiz bir kaygıyla doludurlar ve

- **TEMEL KORKU:** Hiçbir destek ve rehberliğe sahip olmamak, kendi başına hayatta kalamamak
- **TEMEL ARZU:** Güvenlik ve destek bulmak için
- **SÜPERGO**
MESAJI: "Senden bekleneni yaparsan iyi ya da iyisin."

daha sonra bunun nedenlerini bulmaya veya yaratmaya çalışın. Hayatlarında sağlam ve net bir şeylerin olduğunu hissetmek istediklerinden, durumlarını açıklıyor gibi görünen açıklamalara veya konumlara takılıp kalabilirler. Altılılar için "inancın" (güven, inanç, inanç, konum) elde edilmesi zor olduğundan ve bu onların istikrar duygusu için çok önemli olduğundan, bir kez güvenilir bir inanç oluşturduklarında, onu kolayca sorgulamazlar ve istemezler. diğerkleri bunu yapsın. Aynı şey Altı'lıların hayatındaki bireyler için de geçerlidir: Altılılar birine güvенеbileceklerini hissettiklerinde, Altı'nın duygusal tepkileri ve davranışları için bir ses tahtası, akıl hocası veya düzenleyici görevi gören kişiyle bağlantıları sürdürmek için büyük çaba harcarlar. . Bu nedenle bağlılıklarını sürdürmek için ellerinden gelen her şeyi yaparlar. ("Kendime güvenmiyorsam, o zaman bu dünyada istediğim bir şeyi bulmam gerekir.olabilmekgüven.")

Zeki ve başarılı olmasına rağmen Connie hâlâ kendi tipinin kendinden şüphe duymasıyla boğuşmak zorunda.

Kaygılarım kontrol altına alındıkça, arkadaşlarımla her şeyi kontrol etme ihtiyacım da arttı. Eskiden yüzlerce (şaka yapıyordum!) "otoriteden" onay almak zorunda kalırdım. Neredeyse her karar arkadaşlarımdan oluşan bir konseyi içerecektir. Genelde bunu bire bir yapardım: "Ne düşünüyorsun Mary? Eğer bunu yaparsam, o zaman bu olabilir. Lütfen benim adıma karar ver!" ... Son zamanlarda yetkilerimi yalnızca bir veya iki güvenilir arkadaşım ile sınırlandırdım ve bazen, Aslında kendi kararımı verdim!

Altılılar, kendi içsel rehberliğiyle temasa geçene kadar, herhangi bir anda en sert darbeyi alan etkinin arasında sürekli gidip gelen bir pinpon topu gibidir. Bu tepkisellik nedeniyle Altılar hakkında ne söylersek söyleyelim,*bunun tersi de sıklıkla doğrudur.*Hem güçlü hem de zayıf, korkak ve cesur, güvenen ve güvenmeyen, savunucular ve kışkırtıcılar, tatlı ve huysuz, saldırgan ve pasif, zorba ve zayıflar, savunmada ve saldırıda, düşünürler ve eylemciler, grup insanları ve solistleri, inananlar ve inananlar. şüpheciler, işbirlikçi ve engelleyici, hassas ve kaba, cömert ve önemsiz ve daha fazlası. Altılıların karakteristik "parmak izi" çelişkili tablodur, onların bir karışıklıklar demeti olduğu gerçektir.

Altılıların en büyük sorunu, kendi duygusal güvensizliklerini çözmeden çevrede güvenlik oluşturmaya çalışmalarıdır. Ancak Altılar, endişeleriyle yüzleşmeyi öğrendiklerinde, dünyanın her zaman değişmesine ve doğası gereği belirsiz olmasına rağmen, her durumda sakin ve cesur olabileceklerini anlarlar. Ve en büyük hediye, hayatın belirsizliklerine rağmen kendileriyle barışık olma duygusuna ulaşabilirler.

ÇOCUKLUK DESENİ

Altılıların Temel Korkusu (desteksiz veya rehberliksiz kalmak ve kendi başına hayatta kalamamak) her çocukta görülen çok gerçek ve evrensel bir korkudur. Küçük bir bebek annesi ve babası olmadan yaşayamaz; çocuk kesinlikle onlara bağımlıdır. Bu bağımlılığın ardındaki dehşete dair net anılar çoğu insanda bastırılmıştır. Ancak bazen ellili yaşlarındaki bir danışman olan Ralph'ın durumunda olduğu gibi, bunlar aşılabacak kadar yoğundur.

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin-nedenkişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve ilişki türleri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlar.

Beşiğimde uyandığımı, ayağa kalkıp beşik kenarına tutunduğumu hatırlıyorum. Oturma odasında iskambil oynarken annemle babamın komşularıyla gülüp konuştuklarını duydum. Masanın etrafında dağıtılan kartların tıklamalarını duyuyordum. Karanlık yatak odama gelmesi için birkaç kez annemi aradım. Her seferinde korkum arttı. Çaresizlik içinde

Ancak gelişimlerinin belirli bir noktasında küçük çocuklar dikkate değer bir şey yaparlar. Muazzam bağımlılıklarına rağmen, bağımsızlıklarını ve özerkliklerini savunmak için annelerinden uzaklaşmaya başlarlar; çocuk psikolojisinde buna *denirayırma aşaması*.

Çocuğun anneden ayrılma cesaretini bulmasına yardımcı olan en önemli unsurlardan biri baba figürünün varlığıdır. (Çoğunlukla öyle olsa da bu her zaman biyolojik baba değildir. Ailede disiplini, yapıyı ve otoriteyi sağlayan kişidir.) Baba figürü güçlü ve tutarlı bir şekilde mevcutsa rehberlik ve rehberlik sağlar. Çocuğun bağımsızlık çabasına destek. Çocuğa dünyanın yollarını - neyin güvenli olup neyin olmadığını - öğretir ve çocuğun kendi Temel içsel rehberliğini ve desteğini yansıtır. Elbette çoğumuz için bu süreç mükemmel olmaktan uzak bir şekilde ilerledi ve yetişkinler olarak güvensizliklerimizle sonuçlandı. Ancak herkes bunu bir dereceye kadar deneyimlese de Sixes özellikle bu konuya odaklanmış durumda.

Ayrıca Altı çocuk, babanın bağımsızlığa yönelik desteğinin yetersiz olduğunu algılasa, annesi ve onun onun için temsil ettiği her şey tarafından bunalma tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir. Bu, çocuğun gardını koruma ihtiyacını artırır ve Tip Altı'nın güven, ilgi ve yakınlık konusunda derin kararsızlıklarına ve kaygılarına yol açar. Bu nedenle Altılar onay ve yakınlık isterler ama aynı zamanda buna karşı savunma ihtiyacı da hissederler. Desteklenmek isterler ama bunalmak istemezler.

Kırkklı yaşlarında bir gazeteci olan Joseph, terapide bu konuların bazılarını araştırdı.

Çok güçlü, kontrolcü ve biraz da göz kamaştırıcı bir annem vardı. Sevgisini bir anda, öfkeyle ve çoğu zaman açıklanamaz bir şekilde geri çekme yeteneğine sahipti. Bu son derece koşullu bir sevgiydi ve her şeyden önce ne kadar değişken ve alışılmışın dışında olursa olsun değerlerine, inançlarına ve yargılarına olan mutlak sadakate bağlıydı. Çoğu zaman annemle yüzleşmenin, kendi hayatta kalmam için mücadele etmenin benim görevim olduğunu hissettim.

Sorun, yaklaşımımın olumsuz olmasıydı: Ona direndim ve hayatta kaldım ama galip geldiğime asla güvenmedim. Hem başkalarının (özellikle de annemin) onayını alırken, aynı zamanda bağımsızlığımı korumak ve kendi benlik duygumu geliştirmek hiçbir zaman mümkün olmayacaktı.

Bu ikilemi çözmek için Altılılar baba figürüyle ittifak kurmaya çalışır. Ancak bu genellikle kararsızlığa yol açar; baba figürü/otorite ya çok katı ve kontrolcü görünür ya da çok destekleyici ve ilgisiz görünür. Altılıların çoğu huzursuz bir uzlaşmaya varır: Görünüşte itaat sunarlar, ancak içsel isyan ve alaycılığın yanı sıra büyük ve küçük pasif saldırganlık eylemleri yoluyla bağımsızlık duygusunu korurlar.

KANAT ALT TÜRLERİ



Örnekler

Robert
KennedyMalcolm
XTom ClancyBruce
SpringsteenMichell
e PfeifferDiane
KeatonGloria
SteinemCandice
BergenMel
GibsonJanet
RenoRichard Nixon

BEŞ KANATLI ALTI: SAVUNUCU

Sağlıklı Bu alt tipteki insanlar genellikle çeşitli teknik uzmanlıklarda üstündür ve bu da onları olağanüstü pratik problem çözücüler, analistler, sosyal yorumcular, öğretmenler ve fikir liderleri haline getirir. Matematik, hukuk ve fen bilimleri gibi kuralların ve parametrelerin iyi belirlendiği bilgi sistemlerine ilgi duyarlar. İlgi alanları açısından daha dar olabilmelerine rağmen, genellikle diğer alt tipe göre daha büyük konsantrasyon gücüne sahiptirler. Siyasi davalar ve toplumsal hizmet ilgi alanlarıdır ve genellikle dezavantajlı grup veya bireylerin sözcüsü veya savunucusu olarak hizmet ederler.

Ortalama Diğer alt tipe göre daha bağımsız ve ciddidirler ve güvence veya tavsiye için başkalarına başvurma olasılıkları daha azdır. Çoğu zaman yalnızdırlar. Şüpheli olarak sistemlerden ve inançlardan güvence alırlar. Bu alt tipteki insanlar dünyayı tehlikeli olarak görme eğilimindedirler ve bu da partizan tutumlara ve gerici konumlara yol açar. Gizlilik şüpheli körükleyebilir ve kendilerini genellikle asi ve anti-otoriter olarak görürler ve ironik bir şekilde sürekli olarak güçlü otoriter unsurlar içeren sistemlere, ittifaklara ve inançlara çekilirler. Beş Kanatlı Altılılar tepkisel ve saldırgandırlar; tipik olarak güvenliklerine yönelik algılanan tehditleri suçlama veya günah keçisi ilan etme eğilimindedirler.

YEDİ KANATLI ALTI: DOST

Sağlıklı ilgi çekici ve eğlenceli olan bu alt tipteki insanlar diğer alt tipe göre daha az ciddidirler; "ağır" konulardan kaçınma eğilimindedirler ve odak noktalarını güvenlik ihtiyaçlarıyla (vergiler, faturalar, ofis politikaları ve benzeri) sınırlandırır. Ancak taahhütlerde ciddidirler ve ailelerinin ve arkadaşlarının güvenliğini ve refahını sağlamak için fedakarlıklar yaparlar. Ayrıca iyi arkadaşlıklardan, şakalaşmaktan ve başkalarıyla olan bağlantılarını vurgulamaktan da hoşlanırlar. Bu alt tipteki insanlar, kişilerarası nitelikleri enerji, mizah ve deneyim zevkiyle birleştirir. Ayrıca kendilerini küçümseyebilirler, korkularını şaka yapma ve başkalarıyla bağ kurma fırsatlarına dönüştürebilirler.

Ortalama Bu insanlar sevmeye ve kabul edilmeye isteklidirler, ancak aynı zamanda kendileri veya sorunları hakkında konuşmak konusunda da daha tereddütlüdürler. Sosyal olmalarına rağmen, aynı zamanda gözle görülür şekilde güvensizdirler ve önemli kararlara varmadan önce sevdiklerinin güvence ve tavsiyelerine bağımlıdırlar. Projeleri erteleme ve kendi başarılarına başlatma sorunları yaşıyorlar. Bu kaygıyı gidermek için spor, alışveriş ve başkalarıyla "takılmak" gibi oyalayıcı ve dikkat dağıtıcı şeylere başvurma eğilimindedirler. Aşırı yeme, içme ve madde bağımlılığı mümkündür. Özellikle politik degillerdir ancak beğendikleri ve beğenmedikleri şeyler konusunda sabit fikirli olabilirler ve düşüncelerini dile getirebilirler. Kişisel başarısızlıklar veya önemli ilişkilerle ilgili kaygı

Örnekler

Prences DianaTom
HanksMeg RyanJulia
RobertsJay LenoEllen
DeGeneresGilda
RadnerKatie
CouricJack
LemmonRush
Limbaugh"George
Costanza"

ALTI'DA KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

Sorumluluk. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma Altılılar, karşılıklı sorumluluk yoluyla güvenliği oluşturmak için çok çalışarak hayatta kalma kaygılarını gidermeye çalışırlar. Başkaları tarafından da karşılık göreceği beklentisiyle hizmet ve bağlılık sunarlar. Kendini Koruma Altılılar, güvenli ortaklıklar arasalar da yavaş yavaş arkadaş edinme eğilimindedirler: Zaman içinde başkalarını gözlemleyerek onların güvenilir ve gerçekten "kendi taraflarında" olup olmadıklarını görürler. Diğer varyantlara göre daha evcildirler ve sıklıkla ev yaşamlarının istikrarını korumakla ilgilenirler. Genellikle hane halkının güvenlik ihtiyaçlarını karşılarlar: faturalar, vergiler, sigorta ve benzeri.

Kendini Koruma Altılılar kaygılarını ve muhtaçlıklarını kolaylıkla gizlemezler. Aslında bunu müttefik ve destekçi kazanmak için kullanabilirler; kırılganlık başkalarından yardım alabilir. Küçük şeyler hakkında endişelenmeye eğilimlidirler, bu da felaketle ilgili düşüncelere ve en kötü senaryolara yol açabilir. ("Kira beş gün gecikti mi? Kesinlikle tahliye edilecektik!") Kendini Koruma Altılılar genellikle tutumludur ve mali konularda çok endişelenirler. Kaynaklar konusunda başkalarıyla çatışmalar

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Altılılar son derece yapışkan, bağımlı ve paniklidir. Desteksiz kalmaktan korktukları için kötü evlilikler veya aşırı stresli işler gibi cezalandırıcı durumlarda kalırlar. İlişkileri o kadar güçlü bir kaygıyla kavrayabilirler ki 'bağ kurmak istedikleri insanları yabancılaştırabilirler'. Paranoya

aynı zamanda onları daha saldırgan olmaya da itebilir: tehlikeleri abartırlar ve kimsenin onları tehdit edemeyeceğinden emin olmak için "düşmanlara" saldırırlar. İronik bir şekilde, bu genellikle kendi güvenlik sistemlerinin yok edilmesiyle sonuçlanıyor.

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



ALTI'DAKİ SOSYAL İÇGÜDÜ

Destek Oluşturmak. Ortalama bir aralıkta, Sosyal Altılılar, güvence ve destek için arkadaşlarına ve müttefiklerine bakarak kaygıyla başa çıkarlar. Dostluk yansıtırlar ve başkalarıyla bağ kurmaya çalışırlar, onları sıcaklık ve mizahla silahsızlandırır. Başkalarına destek ve şefkat sunarken sıklıkla kendileriyle dalga geçerler ve bazen İkili sanılabilirler. Sosyal Altılar uyum sağlama konusunda en çok endişe duyanlardır ("Sayılarda güvenlik vardır.") Oldukça idealisttirler, kendilerinden daha büyük bir şeyin -bir davanın, şirketin, hareketin veya grubun- parçası olma hissinden keyif alırlar ve bu ilişkinin güvenliği için büyük fedakarlıklar yapmaya hazırız.

Sosyal Altılar bazen protokollere ve prosedürlere bağlılık açısından Birlere benzeyebilirler. Taahhütler, yükümlülükler ve sözleşmeler yoluyla güvence ararlar; sıkı çalışmalarının kötüye kullanılmayacağına dair bir sigorta. Sosyal Altılılar daha güvensiz olduklarında, benzer düşüncelere sahip bireylerin birbirlerine yardım ettiği (on iki adımlı gruplar) güvenli yerler ararlar.

Başkaları veya grupları için büyük çabalar sarf edebilmelerine rağmen, Sosyal Altılılar genellikle kendi başarıları veya gelişimleri için çalışmakta zorluk çekebilirler. Kaygı, onları harekete geçmeden veya karar vermeden önce fikir birliğine varmaya yöneltebilir; kaygı aynı zamanda hayal güçlerinde başkalarının potansiyel tepkilerine gönderme yapmalarına da yol açar. Ancak kendi kararsızlıkları onları rahatsız ediyor ve müttefiklere veya otoritelere güvenme konusunda kararsızlığa yol açıyor. Grubun veya otoritenin desteğini kaybetmekten korkuyorlar ama biraz da rahatsız olurlar. Haval kırıklığına

(başkaları inançlarını sorgulanabilir bulsa bile) ve belirli bir otoriteye köle olurken, kendi inanç sistemleriyle uyum içinde olmayan otoriteler konusunda aşırı derecede paranoyak davranırlar.

ALTİ'DA CİNSEL DÜŞÜDÜ

Güç ve Bağlantı Sembolleri. Ortalama aralıkta, Cinsel Altılılar kendilerini güvende hissetmek için fiziksel güç, kuvvet ve/veya fiziksel çekicilik geliştirirler. Daha agresif Cinsel Altılılar, Tip Sekiz'e benzeyebilecek güce ve sertlik gösterilerine güvenirler ("Benimle bulaşma"), daha fobik Cinsel Altılılar ise diğerlerini silahsızlandırmak ve Tip Dört'e benzeyebilecek şekillerde destek çekmek için cinselliklerini ve cilveliliğini kullanırlar. . Açıkça iddiada bulunarak ve otoriteye meydan okuyarak veya flört ederek ve baştan çıkararak güvensizliklerini maskelerler.

Cinsel Altılılar fiziksel özelliklerinin (örneğin spor salonlarında vakit geçirmek gibi) son derece farkındadırlar; ancak sağlık nedenleriyle değil, güçlerini ve çekiciliklerini arttırmak için. Cinsel Altılılar güçlü ve yetenekli bir eşi etkilemek isterler, bu nedenle hem kendileriyle kalıp kalmayacaklarını görmek için hem de diğer kişinin karakterini ve gücünü değerlendirmek için kendilerine zaman tanımak için diğerini sık sık test ederler.

Cinsel Altılar, özellikle endişeli olduklarında, Altı'nın diğer İçgüdüsel Varyantlarına göre otoriteye daha açıkça meydan okurlar. Aynı zamanda başkalarından ve kendilerinden en çok şüphe duyanlardır. Kendi güvensizlikleri ortaya çıktığında veya başkalarıyla olan bağlantıları tehdit edildiğinde patlayıcı duygusal tepkiler verebilirler. Kaygılı olduklarında, kaygılarının gerçek kaynağı yerine kendi destekçilerine veya üçüncü kişilere karşı kendilerini savunabilirler. Başkalarını sabote etme veya itibarlarını çeşitli yollarla, özellikle de söylenti yayma yoluyla zayıflatma girişimleri tipiktir.

Sağlıksız aralıkta, Cinsel Altılılar depresif ve dengesiz olabilirler, özellikle de tepkiselliklerinin yakın bağlarını baltaladığını veya mahvettiğini düşünüyorlarsa. Dürtüsel, kendine zarar veren davranışlar, mantıksız saldırılarla yer değiştirir. Paranoya resmin bir parçası haline gelebilir, ancak genellikle belirgin bir şekilde odaklanmış ve takıntılı bir tada sahiptir. Özellikle belirli kişisel düşüncelere odaklanır.

Çoğu Altılı, hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi iş üstünde yakalamak" ve sadece hayata karşı temeldeki alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak için çok şey

**ALTİ'NİN
BÜYÜMEDEKİ
ZORLUKLARI**



H e A L T H e	Seviye 1	Avantürörler: biraktılar. Kendine Güvenen Cesur	j Özgürleşmiş Altılar, birine ya da bir şeye güvenmeleri gerektiği inancını destek için kendilerinin dışında bir şey bulurlar: kendi içsel rehberliğini keşfederler. Aynı zamanda çelişkili bir şekilde Temel Arzularına da ulaşırlar: özellikle kendi içsel rehberliklerinde güvenlik ve destek bulma. Daha sonra kendilerine karşı gerçekten güvende, ayakları yere basan, sakin ve cesur hale gelirler.
	Seviye 2	ilgi çekici Güvenilir	
	Seviye 3	Bağılılık Kooperatif	Altılılar destek bulmak ve kendilerini tehlikelere karşı uyarmak için çevreye odaklanırlar. Dost canlısı, güvenilir ve ilgi çekicidirler; dünyalarında bağlantı ve istikrar kurmaya çalışırlar. Kişisel imaj: “Ben sağlam, dikkatli ve güvenilirim.”
A V e R A G e	Seviye 4	sağlıklı Sadık	Altılılar bağımsızlıklarını kaybedeceklerinden korkmaya başlarlar ama aynı zamanda daha fazla desteğe ihtiyaçları olduğuna da inanırlar. Kendilerine yardımcı olacağına inandıkları ancak bu konuda tedirgin oldukları kişi ve kuruluşlara yatırım yaparlar. Prosedürler, kurallar, otoriteler ve felsefeler konusunda güvence ve rehberlik ararlar.
	Seviye 5	kararsız Savunmacı	
	Seviye 6	Otoriter Suçlama	Altılar, farklı taahhütlerinin çelişen taleplerini karşılayamayacaklarından endişeleniyorlar, bu yüzden destekçilerini yabancılaştırmadan üzerlerine daha fazla baskı yapılmasına direnmeye çalışıyorlar. Kaygılı, kötümser ve şüphelidirler; bu da daha fazla tedbirliliğe, dürtüselliğe ve kararsızlığa yol açar.
sen N H e A L T H e	Seviye 7	Panik Güvenilmez	Altılar, eylemlerinin kendi güvenliklerine zarar verdiğinden korkuyorlar ve bu belki de doğru. Tepkisel davranışları hayatlarında krizlere yol açmış olabilir, bu yüzden kendilerine daha da az güvenirler. Paniğe kapılmış, depresif ve çaresiz hissediyorlar ve kendilerini içinde bulundukları durumdan kurtaracak bir şey arıyorlar.
	Seviye 8	Paranoyak Saldırganlık	
	Seviye 9	Kendini Aşışlayan Kendini Yikan	Altılılar o kadar güvensiz ve çaresiz hale gelirler ki, başkalarının ellerinde kalan güvenliği yok edeceğine inanmaya başlarlar. Dünyaya dair paranoyak korkular ve kuruntulu fikirler beslerler. Takıntılı korkularından söz ederler ve gerçek ya da hayali düşmanlara saldıracaklardır.

ALTINCI TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: EMİN BİR ŞEY ARAMAK (KENDİ DIŞINDA REHBERLİK VE DESTEK)

Ortalama Altılar sıklıkla gelecekle ilgili endişe duyarlar. Kendileri ve dünya hakkında ciddi şüpheleri olduğundan, güvenliklerini garanti altına alacak "emin bir şey" aramaya başlarlar - evlilikten işe, inanç sistemine, arkadaş ağından kişisel gelişim kitabına kadar her şey. Her ihtimale karşı, çoğu Altının birden fazla kesin şeyi vardır. Onlar yağmurlu bir gün için tasarruf yapılmasına inanan tiplerdir. Ve Geleceğe yatırım yapan,- Ve Emekliliklerini güvence altına almak için bir şirkete sadık olmak.

Basitçe söylemek gerekirse, *Altılar güvence ve sigorta aramak*, bahislerini korumaya çalışıyorlar. Hayatın tehlikelerle ve belirsizliklerle dolu olduğunu düşünüyorlar. “Neye inanabilirim?” Bu nedenle ona dikkatli ve sınırlı beklentilerle yaklaşılmalıdır. Altıların kişisel istekleri ve hayalleri vardır elbette ama güvenliklerini sarsacak eylemlerde bulunmaktan korkarlar. (“Oyuncu olmayı çok isterim ama güvenebileceğiniz bir şeye ihtiyacınız var.”) Gerçek hedef ve özlemlerini takip etmekten çok, güvenlik ağlarını oluşturmak ve sürdürmekle ilgilenmeye başlarlar.

Sorunları çözmek için giderek daha fazla güvenli bahislere, güvenilir prosedürlere ve denenmiş ve doğrulanmış yöntemlere yöneliyorlar. İşleri daha önce yapıldığı gibi yapmak Sixes'e ağırlık ve sağlamlık hissi veriyor. Diğer insanlarla veya arkalarındaki gelenekle birlikte ilerlemek için ihtiyaç duydukları desteğe sahip olduklarını hissederler. Örneğin, Sixes genel olarak geçmişi olmayan bir şirkette çalışmaktan çekinir ya da umut verici görünüyor ama riskli. Öyle görünen bir işvereni tercih ediyorlar. zamanla test edilmiş kalıcılık gücü. Bununla birlikte, ironik bir şekilde, Altılar durumları hakkında kararsız kaldıklarında, sırf kaygılarını sona erdirmek için dürtüsel hareket edebilirler. Bazen bu işe yarar, bazen de güvenliklerini zayıflatır.

KALBİNİZİ TAKİP ETME CESURLUĞU

Altılar ihtiyatlı davranma eğilimindedirler, dolayısıyla kişisel gelişim ve tatmin için pek çok olanağı kaçırmalar. İçsel Çalışma Günlüğünüze, yaşamınızda önemli büyüme ve meydan okuma fırsatlarının yanınızdan geçip gitmesine izin verdiğiniz zamanların örneklerini kaydedin. Neden onları bırakmaya karar verdin? Kendi yeteneklerinize olan inancınız sonucu değişti miydi?

Sağduyuya aykırı hareket ettiğiniz ve şansınızı denediğiniz bazı zamanları hatırlayın. Dürtüsel eyleme geçmekten değil, bilinçli olarak kendinizi esnetmeyi seçtiğiniz zamanlardan bahsediyoruz. Sonuç ne oldu? O sırada nasıl hissettin? Artık hayatınızda korkudan veya kendinizle ilgili şüphelerden dolayı gerçek arzularınıza direndiğinizi bildiğiniz alanlar var mı? Neyi farklı yapabilirsiniz?

Sosyal Rol: Yiğit

Ortalama Altılar destek sistemlerini güçlendirmek, otoritelerle olan ittifaklarını ve/veya konumlarını güçlendirmek isterler. Bu amaçla onlar "*Bana güvenebilirsin. "zamanlarının ve enerjilerinin çoğunu sahip*

oldukları taahhütlere yatırım fedakarlıklarının artan güvenlik ve karşılıklı destekle sonuçlanacağını umuyorlardı. Benzer şekilde, artan endişe veya belirsizliğe karşı bir savunma olarak Altılılar, politik, felsefi veya manevi olsun, belirli inançlara bağlı hale gelirler.

Altılar yorulmadan "sorumlu olan" olmaya gönüllü olurlar. Yatırım yaptıkları ilişkinin, işin veya inancın gelişmeye devam etmesini ve onları desteklemesini sağlamak için uzun saatler çalışırlar. Bu durum kaçınılmaz olarak şüpheli zihinlerde şu soruları gündeme getiriyor: Kendilerinden yararlanılıyor mu? Başkaları onların sadece sıkı çalışmaları ve güvenilirlikleri nedeniyle mi yanlarında olmasını istiyorlar? Bu kadar çok çalışmayı bıraksalardı hâlâ aranır mıydılar? Böylece, ironik bir şekilde, Sosyal Rollerini oynamak, sosyal yaratmaya başlar.*güvensizlikler.*

Altılar, yapmaları gereken her şeyi yapmaları durumunda Tanrı'nın (veya şirketin veya ailelerinin) onlarla ilgileneceğine dair bir garanti ister. Kendileri ve müttefikleri çevrelerini yeterince iyi yönetirlerse, öngörülemeyen ve potansiyel olarak tehlikeli tüm olayların önleneneğine veya kontrol altına alınacağına inanıyorlar. Ancak ülkeler yükselir ve düşer ve en büyük şirketler bile iflas eder veya büyüme ve durgunluk döngüleri yaşar. Altıların kendi içlerinde güvensiz olmaları durumunda kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak dış dünyada yapabileceği hiçbir şey yoktur.

SİZİ NE DESTEKLİYOR?

Kendi hayatınızda oluşturduğunuz "sosyal güvenlik" sistemlerini inceleyin. Sizi gerçekten daha güvenli hale getirdiler mi? Bunlar sana neye mal oldu? Onlardan biri olmasaydı ne yapardın? Zamanınıza ve enerjinize yapacağınız bu yatırımların ötesinde, hayatınızın her gün desteklenmesinin tüm farklı yollarını düşünün. (İpucu: Bugün yediğiniz yiyecekleri yetiştirdiniz mi, işlediniz mi ve paketlediniz mi?)"

Korku, Kaygı ve Şüpheli

Klasik yedi "Büyük Günah"tan biri olmasa da *korku* Altılının "Tutkusu" (ya da altta yatan duygusal çarpıklık) olarak belirlenmiştir, çünkü Tip Altı'nın davranışlarının çoğunun kökü güvensizliğe ve korkuya verilen tepkilere dayanmaktadır. Altıların korkusu, güvenlikleri ve gelecekteki olası sorunlar hakkındaki endişelerde görülebilir, ancak aynı zamanda kronik kendinden şüpheli duyma ve başkaları hakkındaki endişelerde de görülebilir. Her ne kadar Altılar güvende oldukları da

Son derece arkadaş canlısı ve insan odaklı olsalar da, çoğu zaman başkalarının onları terk edeceğine, reddedeceğine veya onlara zarar vereceğine dair derin korkular beslerler. İlişkilerini mahvedecek bir hata yapacaklarından ve başkalarının beklenmedik bir şekilde onlara sırt çevireceğinden korkarlar. Bu nedenle, onların samimiyetinin çoğu, her şeyin hala yolunda olduğundan emin olmak için başkalarıyla "kontrol etme" arzusundan gelir.

Korkularını ve kaygılarını bastıran (ya da en azından dikkatini dağıtan) diğer türlerin aksine, Altılılar bunların sürekli bilincinde gibi görünüyor. Bazen korkuları onlara enerji verir, ancak çoğu zaman kafaları karışır, cesaretleri kırılır ve cesaretleri kırılır. Ancak kaygılarının çoğu içsel olduğundan, dışarıdan o kadar da gergin görünmeyebilirler.

Dengeli ve başarılı bir avukat olan Laura'ya baktığınızda, aklından geçen korkuları tahmin edemezsiniz.

Çatının akması veya arabamın lastiklerinin aniden patlaması gibi çoğu nadiren gerçekleşecek ve çoğu tamamen imkansız olan her türlü şeyden endişeleniyorum. Korku her gün, dakika dakika, saat saat yaşadığım bir şey. Korku kendisini sinirlilik, kaygı ve endişe olarak gösterir, ancak nadiren doğrudan korku veya terör olarak da görülür. Heyecan, kaygı ve beklentinin hepsinin bir arada olduğunu söyleyebilirim. Genel olarak olumlu bir insan olduğumu düşünüyorum; ancak korku ve karamsarlık çirkin başlarını gösteriyor ve beni gerçekten de kargaşaya sürükleyebilir.

Altılılar korkuyla ya tepki vererek ya da ona karşı çıkarak baş etmeyi öğrenirler. Bazı Altılılar kendilerini daha agresif bir şekilde ifade ederken, diğerleri daha gözle görülür şekilde çekingendir. Bu, iki tür Altılının olduğu anlamına gelmez; daha ziyade, bazı Altılıların kendilerini diğerlerinden daha sık karşı-fobik olarak ifade ettiklerini ve bunun çoğunun muhtemelen çocuklukta öğrenilen süperego mesajlarından geldiğini görüyoruz. Bazı Altılılara sert olmaları talimatı verildi ve nispeten saldırgan davranarak kendilerini koruyabileceklerini gördüler. Diğer Altılılara beladan kaçınmaları ve diğer yanaklarını dönmeleri öğretildi.

Elbette, Connie'nin çok iyi bildiği gibi, çoğu Altılı'da bu iki eğilim bir arada var oluyor ve dönüşümlü olarak üstünlük sağlıyor.

Kendimi hangi yöne gideceğini bilmeyen korkmuş bir tavşan gibi hissediyorum. Hareket etme cesaretini bulmam lazım. Öte yandan bir kriz olduğunda çok iyi çalışıyorum. Orada korku yok. Sevdiklerime saldırıldığında dikkat! Kendimi otomatikçe bağladım ve bana ihtiyacı olan herkesi savunmaya ve kurtarmaya gidiyorum. Ama düşünmem ve kafamda kalmam gereken bir yerde liderlik yapmak veya başkalarının sorumluluğunu almak sadece paniğe yol açıyor

"Endişeleniyorum ve sonra neden bu kadar istekli olduğumun nedenlerini"

KAYGIYI KEŞFETMEK

İşsel Çalışma Günlüğünüze korku, endişe veya şüphenin alışkanlıkla ortaya çıktığı on veya daha fazla örneği veya alanı listeleyebilir misiniz?

Sizi kaygı ve gerginlikle harekete geçiren belirli zamanları, insanları, yerleri veya diğer tetikleyicileri tanımlayabilir misiniz? Bu durumların açıkça olumsuz bir bileşeni olsa da, başkalarından sempati kazanmak veya onları korumak gibi farkında olmadan aradığınız olumlu bir getiriyi de fark edebiliyor musunuz? Hoşnutsuzluğunuzu nasıl şikayet edersiniz veya başka şekilde gösterirsiniz? Bu şekilde davranmamak nasıl olurdu? Sizce ne kazanılacak? Ne kaybolacaktı?

Bağımsızlık İçin Destek Aranıyor

Altılar başkaları tarafından desteklenmeyi hissetmek isteseler de, kimse tarafından yutulmak istemezler ve birisi harekete geçtiğinde rahatsız olur. “Bir el yıkaronları çok fazla ilgi veya yakınlıkla bunaltmak. İsterlerdiğer.” Başkalarının onlar için orada olduğunu bilerek diğerlerinden uzaklaşırlar.

Paradoksal olarak onlarBağımsız olmak için birine bağımlı olma riskini göze almak. Baskıcı bir evi terk etmek için çaresizce kontrolcü ve sahiplenici bir adamla evlenen bir kız gibi olabilirler. Kendi işini kurmak için işini bırakan girişimcinin, talepkar yatırımcılar veya uğraşmak zorunda olduğu hükümet düzenlemeleri nedeniyle daha da baskı altında hissetmesi gibi, kaygı çoğu zaman onların görünürdeki bir çözüme çok hızlı atlamalarına neden olur.

İşin ironik yanı, Altılılar ne kadar güvensiz ve özgüvensiz olursa, dış desteğe o kadar çok güveniyorlar ve bağımsızlıklarını da o kadar çok kaybediyorlar. Eğer özgüvenleri ciddi şekilde zedelenmişse, bir kişiye ya da inanç sistemine olan bağımlılıkları o kadar derin ve yaygın hale gelebilir ki onsuz yaşamayı hayal bile edemezler. Diğer durumlarda, başkalarının kendilerine zarar vermek veya onları sömürmek istediğini hissederek bir "kuşatma zihniyeti" geliştirebilirler. Bu şüpheler sosyal izolasyona yol açabilir.

“BAŞARININ UNUTULMASINI” GERİDE BIRAKMAK

Sandığınızdan çok daha yeteneklisiniz. Herkesin zaman zaman yardıma ve desteğe ihtiyacı olur, ancak bazen başkalarının desteğine yaptığınız katkıyı hafife alırsınız. Bir dakikanızı ayırıp hayatınızdaki önemli insanları desteklediğiniz yolları listeleyin. Daha sonra kendinizi desteklediğiniz yolların bir listesini yapın. Bu ikinci listeye kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan önemli başarıları eklediğinizden emin olun. Bu listeleri inceleyin. Hangisi daha uzun? Bu listelerin her biri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Cevaplar Arıyorum

Altılılar, kendi içsel rehberliğine güvenebileceklerini hissetmedikleri için genellikle ilk olarak başkaları tarafından ortaya atılan fikirlerde ve içgörülerde yanıt ararlar. Ancak altılılar sadece kervana katılmazlar; bu fikirleri incelemeye ve teste tabi tutacaklar ve sonunda bunların yerine başka fikirleri koyabilirler. Daha güvensiz olan Altılar, başkalarının fikirlerini basitçe kabul etme eğiliminde olacaktır, ancak bu durumda bile direnebilirler ve onları agresif bir şekilde sorgulayabilirler. Her iki durumda da, onların doğal tepkisi öncelikle inanacak bir şey bulmak için kendilerinin dışına bakmak ve eğer bu başarısız olursa buna karşı tepki gösterip başka bir şey aramaktır. Şüphe, sorgulama, inanma, araştırma, şüphelik ve direnç her zaman resmin bir parçasıdır.

Genel olarak Altılılar, otoritenin yardımsever olduğu ve "neden bahsettiğini bildiği" konusunda kendilerine güvence verilene kadar otoriteye güvenmeme eğilimindedirler. Ancak Altılar bir kez "iyi" bir otorite bulduklarını hissettiklerinde, onunla güçlü bir şekilde özdeşleşirler ve onun değerlerini ve öğretilerini içselleştirirler. (Patron onları severse, bu onların kendilerini harika hissetmelerini sağlar. Eğer bilge ve yardımsever görünen yeni bir akıl hocası keşfederlerse sevinirler. Güvenilir görünen bir siyasi sistem veya lider bulurlarsa, çok büyük bir şekilde dahil olabilirler. .) Ancak Altılar asla tamamen ikna olmazlar: rahatsız edici şüpheler beslerler ve şüphelerini bastırmak için sıklıkla benimsedikleri görüşleri daha güçlü bir şekilde ifade ederler.

Altılar genellikle kendilerini birden fazla otorite ve sistemle aynı hizaya getirerek "doğru" cevapları bulma sorununu çözmeye çalışırlar. Dini bir bağlılığa inanıyor olabilirler, güçlü siyasi inançlara sahip olabilirler, eşlerinin fikirlerini dinleyebilirler, fitness eğitmenlerinden ders alabilirler ve daha fazla tavsiye için kişisel gelişim kitapları okuyabilirler. Bu farklı mesajlar ve öğretiler çatırırsa, Altılılar başladıkları yere geri dönerler; rahatsız bir şekilde kendi kararlarını vermeye çalışırlar.

Bu nedenle Altılar, yeni inançlar veya ilişkiler üstlenme konusunda temkinli ve şüphelidir. Bunun nedeni, Altılıların bir kez yaptıkları taahhütlerin yoğunluğunun farkında olmaları ve hata yapmaktan kaçınmak istemeleridir. Altılıların otoritelerinin adaletsiz ya da akılsız olduğundan şüphelenmek için herhangi bir nedeni varsa, şüphe duyguları hızla isyana ya da reddedilmeye dönüşebilir. Elbette hiçbir inanç sistemi veya ilişkisi her

"Bilinçli olmanın kolay bir yanı yoktur. Seçimin daha derin anlamını, sorumluluk almaya eşlik eden seçim gücünü bilmeden önce kendi hayatım çok daha kolaydı. Sorumluluğu bir dış kaynağa bırakmak, en azından şimdilik çok daha kolay görünebilir. Ancak daha iyisini öğrendikten sonra, kendinizi uzun süre kandırmaktan kurtulamazsınız.

CAROLINE MYSS

İNANÇLARINIZIN KÖKLERİNİ SORGULAMAK

Inanç sisteminizin temelleri nelerdir? Bunlar kendi deneyimlerinize mi yoksa güvendiğiniz arkadaşlarınızın, akıl hocalarınızın, kitapların veya öğretilerin otoritesine mi dayanıyor? Bir inancın doğruluğunu veya yanlışlığını

Yapı ve Yönergelerin Aranması

Altılılar çok fazla seçeneğe sahip olmaktan hoşlanmazlar. Hukuk mesleği, muhasebe veya akademi gibi iyi tanımlanmış prosedürlerin, yönergelerin ve kuralların olduğu durumlarda kendilerini daha güvende hissederler. Ancak onlardan beklenenler net olduğunda, şu konularda oldukça etkili olabilirler:*yaratmak*yapı ve organizasyon - genellikle fikir birliğiyle yönetilen bir grup veya şirketin başkanı olarak hizmet eder. Ancak otoriteye dair şüpheleri göz önüne alındığında, Altılıların tümü organizasyonlarda rahat değildir.

Birçok Altılı, bilinen sınırların güvenliği içinde büyük miktarda esneklik ve yaratıcılık bulur. Onlar için, bir organizasyonun kuralları dahilinde oynamak, fileli tenis oynamaktan veya baştan itibaren kitap okumaktan daha kısıtlayıcı değildir. Onlara göre her şeyin doğal bir düzeni vardır ve genellikle bu düzen içinde çalışmaktan memnundurlar - yeter ki bunu görmezden gelip gelmeme konusunda bir tercih hakkına da sahip olsunlar. (Bu seçimi asla uygulamayabilirler ama yine de onun orada olduğunu bilmek isterler.) Altılı olan sanatçılar, yazarlar, terapistler ve diğer yaratıcı bireyler bile yerleşik formlarla (Blues, Country, sonatlar, haiku) çalışmaktan hoşlanırlar ve Bu yapıların içinde özgürlüğü bulun.

Altılılar ne beklemeleri gerektiği konusunda fikir sahibi olduklarında kendilerini daha güvende hissederler, bu nedenle genellikle ani değişikliklerden hoşlanmazlar. Belirli bir miktarda güvenilir öngörülebilirliğe sahip olmak, endişeli zihinlerini rahatlatır. Terapist Annabelle şunu belirtiyor:

Ben alışkanlık ve rutine bağlı bir yaratıkım. Görüyorsunuz, ne zaman kasıtlı olarak bir alışkanlık yaratsam, düşünecek bir şeyim azalıyor. Aksi takdirde, düşünmeye çok daha fazla enerji harcardım. Değişimden nefret ediyorum. Değişime karşı anında olumsuz bir tepkim var. Değişim, geleceğin farklı olacağı anlamına gelir. İyi haber şu ki, gelecek tekrar öngörülebilir hale gelir gelmez veya sistemlerimden veya açıklamalarımın birini yerine getirir getirmez uyum sağlayacağım. Mesela ben hep aynı benzin istasyonuna giderim. Zaten aynı yere gitme alışkanlığım olmasaydı, ne zaman, nerede duracağımı kafamda dolaşıp

KENDİ İÇSEL BİLGİNİZE GÜVENMEK

Sizin veya bir başkasının, bir durumda ne yapılması gerektiği konusunda soru sorduğu zamanları izleyin. Örneğin iş yerindeki bir soruna nasıl yaklaşılabileceğine dair bir soru ortaya çıkabilir ya da bir arkadaşınız evlilik konusunda tavsiye almak için size gelebilir. Soruna nasıl yaklaştığınızı fark edin. Örneklere mi güveniyorsunuz? ("Buna ilişkin şirket politikası..." veya "Öğrendiğim ruhsal öğretisi şunu söylüyor...") Yoksa kendi zekanıza, özellikle de kalbinizin ve içgüdülerinizin zekasına mı yöneliyorsunuz?

Aşırı Bağlılık ve “Tüm Temelleri Kapsamak”

Altılar birçok farklı insana ve duruma karşı taahhütlerini yerine getirmeye çalışırlar, ancak kaçınılmaz olarak herkesi tatmin etmenin imkansız olduğunu düşünürler.

Daha sonra setin sızmasını önlemek için parmaklarını tüm deliklere sokmak zorunda kalan Küçük Hollandalı Çocuk gibi olurlar. Aşırı genişlerler ve çoğu zaman kendilerini faydalanılmış hissederler.

Örneğin, ofisteki bir Altılı eşinden şunları duyabilir:

Cuma gecesi “sadece bizim için” kaliteli bir restoranda akşam yemeği rezervasyonu yaptırdı. Altılı, elde ettiği güvenliği güçlendirmek istiyor evliliğini kabul eder ve keyifli bir akşam geçirmeyi sabırsızlıkla bekler. Yaklaşık'

Bu noktada patronu devreye giriyor ve Altı'nın güvenilir ve güvenilir olduğunu biliyor.

azimli işçi, Cuma gecesi geç saatlere kadar kalıp kalamayacağını soruyor

'Bunu yaparsam lanet olsun

ve

Pazartesi sabahı son tarih. Hayal kırıklığına uğratmak ya da içeri girmek istemiyorum

eğer yapmazsam

kahrolsun.

Patronla sorun yaşayan Altılı daha sonra kalmayı kabul eder.

korkuyla karısına ne söyleyeceğini düşünür. O öğleden sonra, elinden gelenin en iyisini yaptı arkadaşı ona önceki hafta yaptıkları randevuyu hatırlatmak için arar.

Cuma gecesi bir kart oyunu. Altılı şu anda bir ikilem içinde. Çünkü o kendini aşırı adadı - tüm temelleri kapsamaya çalışıyor - yapamıyor yardım et ama birini hayal kırıklığına uğrat.

Altılı, diğerlerinin ona kızacağı korkusuyla sarsılacak, ancak durumun böyle olup olmadığını gerçekten kontrol etmeyebilir. Ne olursa olsun, Altı'nın endişeli zihni, boşlukları korku dolu tahminler, hayali şikayetler ve tiradlarla dolduracaktır. Kendisini başkaları altında hisseder: "eğer yaparsan

HERKESİN YANINDA OLMAK

Hayatınızda kendinizi aşırı yükleme eğiliminde olduğunuz alanları arayın. Bunu yaparken motivasyonunuz neydi? Fazla rezervasyonunuz olduğunda sizi hayır demenizi engelleyen şey neydi? Kendiniz için aşırı bağlılığınızın sonucu ne oldu? Başkaları için?

İç Komite

Birlerin kafasında güçlü bir iç eleştirmen varken, Altıların kafasında iç komite. Altılar sıklıkla onlarla görüşerek belirli bir duruma nasıl tepki vereceklerini hayal ederler. (“Vay canına, bu işi kabul etmeli miyim bilmiyorum. Julie ne derdi? O kesinlikle bunu desteklerdi ama babam gerçekten onaylamazdı. Öte yandan, o kişisel gelişim kitabında şöyle yazıyordu...”) Böylece, bir karar vermeleri gerektiğinde Altılar, farklı pozisyonları savunan çeşitli iç seslerin arasında kalmış hissedecekler.

ve sorumluluklar. Bazen en yüksek iç ses kazanır; diğer zamanlarda ise bir çıkmaz ve erteleme yaşıyor. Altılar, kendilerini ikinci bir tahminde bulunmayı bırakamadıkları için herhangi bir kapanışa veya nihai karara varamayabilirler.

Sonuç olarak Altılılar genellikle kararsız hissederler. Her ne kadar olaylar hakkında güçlü hislere sahip olsalar da, atılacak en iyi hareket tarzını bildiklerinden emin değiller. Her seçim, Altılıları çemberler halinde yönlendirebilecek iç komitenin müzakerelerini beraberinde getirir. Öte yandan, son derece önemli konularda (nerede yaşayacakları veya hangi dine inanacakları gibi), Altılar genellikle güçlü görüşlere sahiptir ve oldukça esnek olmayabilirler çünkü geçmişte bir ara şüphelerini gidermişler ve şu sonuca varmışlardır: daha sonra inatla bağlı kalıyorlar. Bunun tersine, hayattaki daha küçük seçimlerde ileri geri sıçrama eğilimi gösterirler ve sürekli olarak kendilerini ikinci kez tahmin ederler. (“Hamburger mi yoksa soslis sandviç mi alacağım?”) Bitmek bilmeyen iç konuşmaları zihnin sessizliğini bozar ve Öz’ün içsel rehberliğini engeller. İç komitelerini kovmaları gerekiyor.

İÇ KOMİTEYİ kovmak

İç komitenizin farkında mısınız? Üzerinde kim oturuyor? Geçmişte müttefiklerinizin ve otoritelerinizin tepkilerini hayal etmeye çalıştığınızda, onların gerçek tepkileri sizin hayal ettiğiniz gibi miydi?

Teyakkuz, Şüpheli ve Felaketleştirme

Desteklenmediklerini hissettikleri için Altılılar, tehlike sinyallerine karşı olağanüstü bir hassasiyet geliştirir. Güvensiz veya istikrarsız bir ortamda büyümüşlerse veya bir şekilde travma geçirmişlerse bu daha da doğrudur. Bu tür bir farkındalık bir değer olabilir ve hatta bir kişinin hayatını kurtarabilirken, birçok Altılı hiçbir tehlike olmadığında bile aşırı tetikte ve aşırı tetikte kalır. Asla rahatlayamazlar, kendilerini asla güvende hissetmezler. Gözleri gergin bir şekilde etrafı tarıyor, potansiyel tehditler veya sorunlar için çevrelerini tarıyor. (Birçok Altılı, işgal ettikleri herhangi bir odada çıkışların nerede olduğunu ve onlarla çıkış arasında ne olduğunu farkında olduklarını bildirmiştir.) Dünyayla olan bu ilişki son derece streslidir ve zamanla beyin kimyalarını bile değiştirebilir. Dahası, hayal güçlerini şekillendirmeye başlar ve sonuçta *sürekli bir aksilik veya tehlike beklentisi*.

Yusuf bu hali çok iyi biliyor.

Altılı olmak, gökyüzünün her an yıkılmak üzere olduğunu hissetmeye benzer. Dünya görüşü, sürekli bir şeyin var olduğu duygusuyla renklenir.

yanlış gitmek üzere. Sabah uyandığımdan itibaren kendimi çevreyi -iç ve dış- tararken buluyorum.

"Ne yapıyorlar?"

Sorun Hayat, gerçekleşmeyi bekleyen bir kaza gibi görünüyor. Hatta

En güzel anlarda tek soru diğer ayakkabının ne zaman düşeceği.

Ortalama Altılar aynı zamanda çok karamsar ve huysuz da olabilir. Kendilerine olan güvenleri son derece düşük olabilir ve geçmiş başarıları ve başarıları hakkında "unutkanlık" yaşayabilirler. Sanki geçmişlerindeki hiçbir şey onları mevcut sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabileceklerine ikna edemiyormuş gibi ve her yöndeki sorunları görüyorlar.

Annabelle bunun yarattığı gerilimi canlı bir şekilde anlatıyor.

Arabada yolcu olduğumda, önümüzdeki diğer arabaların ne yaptığını görmek için önüme bakarım. Kötü bir şeyin olma ihtimalini görüyorum ve bir felaket sahnesi hayal ediyorum. Kalp atışları hızlanıyor, nabız hızla atıyor, nefes darlaşıyor, hayal gücü kontrolden çıkıyor; kaçış yok! Hiçbir şey olmuyor. Bir sonraki olasılığa geçiyorum. Zihnimde bir felaket yaratmak otomatiktir. Bunu saatlerce yapabilirim, sonra bunu yaptığımı fark edip kendimi durdururum ama çok geçmeden yine işin içinde kaybolurum.

KÖTÜMÜŞLÜĞÜ AŞMAK

Gerçek tehlikeleri potansiyel olanlardan ayırmayı öğrenin. Ne sıklıkla kötü sonuçlar bekliyorsunuz? İşlerin yoluna gireceğine inanmakta zorluk mu çekiyorsunuz? Sorunlar hakkında düşünmeyi mi seçiyorsunuz yoksa bu bir refleks mi? Gelecekteki sorunları tahmin etmenin bazı yararları olsa da, daha genel olarak sizi buranın ve şimdinin gerçekliğiyle uğraşmaktan uzaklaştırır; bir sonraki ana geçmek için kararlılığı ve rehberliği

Suçlama ve Mağduriyet

Kendileri yapıcı bir şey yapma konusunda kendilerini güçsüz hissettikleri ölçüde Altılılar, şikayet ederek ve başkalarını suçlayarak kaygılarını dışa vurabilirler. olacaklarından korkuyorlarsa bu daha da

Başarısızlıklarından dolayı bir otorite figürü tarafından azarlanır veya cezalandırılır.

Suçlama, bir ebeveynin eve gelip kırık bir süs eşyası bulması ve "Bunu kim yaptı?" diye sorması gibi yaygın çocukluk senaryosuyla başlayabilir. Suçlu Altılı çocuğun buna yanıtı şöyle: "Debbie yaptı! Başka ne var biliyor musun? Debbie üst katı ortalığı karıştırdı ve bana kötü bir söz söyledi!"

*"Deli gibi kızgınum ve buna
daha fazla
katlanamayacağımV"*

Yetişkinlerin dünyasında, Altılılar daha çok hayal kırıklığına uğradıkları kişiler hakkında üçüncü şahıslara şikayette bulunarak kaygılarını giderirler. Birçok Altılı için evdeki yemek masası, iş yerindeki hayal kırıklıklarını dile getirmek veya birisinin beceriksizliği hakkında stres atmak için en sevilen yerdir. Ofisteki kahve makinelerinin etrafında veya mesai saatleri dışında barlarda da benzer faaliyetler yaşanıyor. Basitçe söylemek gerekirse, Altılılar kendilerini kandırılmış ve mağdur edilmiş hissederek ve sıklıkla *durumu değiştirecek kesin bir eylemde bulunmadan şikâyetle bulunmak*. Zamanla bu, onların kurban olduklarına dair öz imajlarını yükseltmeye başlar ve çoğu zaman paranoyaya ve sağlıksız düzeyde bulduğumuz yıkıcı "problem çözme" tarzlarına yol açar.

NEDEN HERKES BENİM HAYATIMI MAHVEDİYOR?

Konuşmalarınızın kaç tanesi şikâyet içeriyor? İşiniz, ilişkileriniz, çocuklarınız, ebeveynleriniz, spor takımınız, politikanız, şehriniz ve hatta hava durumu hakkında? Bir kişiden şikâyetçi olduğunuzda bu konuyu o kişiyle tam olarak konuştunuz mu? Hayatınızdaki sorunlar için kimi veya neyi suçluyorsunuz?

TOSTERS'E TEPKİ: ALTI ÜÇE GİDER

Gördüğümüz gibi Altılar yorulmadan zamanlarını ve enerjilerini "güvenlik sistemlerine" harcıyorlar. Stres, normal başa çıkma yeteneklerinin ötesine geçtiğinde, Altılar Üç'e gidebilir ve daha da azimli ve potansiyel olarak işkolik hale gelebilir. Ayrıca uyum sağlamak, çevrelerine uyum sağlamak, sosyal ve finansal konumlarını koruyacak kadar örnek olmaya çalışmak için ek çaba gösterirler. Böylece Sixes at Three, akranları tarafından kabul edilebilir olacak şekilde doğru görünümü, jestleri, jargonu ve tutumu geliştirerek imaj konusunda daha bilinçli hale gelir. Bu şekilde insanları kazanmayı ve reddedilmeyi önlemeyi umuyorlar. Bununla birlikte, diğerleri çoğu zaman onların samimiyetinin ve profesyonelliğinin zoraki niteliğini fark ederler ve bu da onların Sixes'in gerçekte neyin peşinde olduğunu merak etmelerine yol açar.

Üçler gibi Altılar da rekabetçi hale gelebilir, ancak genellikle gruplarla veya inançlarla (favori futbol takımı, onların şirketi, okulu, milliyeti veya dini) özdeşleşerek. Aynı zamanda övünebilir ve kendini öne çıkarabilir, küçümseyici tavırlar benimseyebilir, başkalarını göz ardı edebilir ve çaresiz

özgüvenlerinin düşük olması ve aşağılık duyguları. Geçmişleri veya eğitimleri konusunda sahtekârlık, kendilerinin veya başkalarının sömürülmesi ve rakip gruplara veya ideolojilere karşı amansız bir zafer

Altılar uzun bir süre boyunca aşırı strese maruz kalırlarsa, yeterli destek veya baş etme becerileri olmaksızın ciddi bir krize maruz kalmışlarsa veya çocuklukta kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıklı aralığına geçebilirler. Bu onların kendi saldırgan eylemlerinin veya savunma tepkilerinin aslında güvenliklerine zarar verdiğinin korkulu bir şekilde farkına varmalarına yol açabilir.

Altılar bu korkulardaki gerçeği anlayabilirlerse, hayatlarını tersine çevirmeye başlayabilir, sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerlemeye başlayabilirler. Öte yandan, daha da panikleyip tepki gösterebilirler: "Senin için her şeyi yaparım! Beni bırakma!" veya diğer ucta, "Benimle uğraştıklarına pişman olacaklar!" Altılar bu tutumlarında ısrar ederse sağlıklı aralığa geçebilirler.

Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle tavsiye edilir.

KIRMIZI BAYRAK: ALTI SORUN

U Y A R I İ Ş A R E T L E R İ

OLASI

PATOLOJİ:Paranoid, Bağımlı ve Borderline Kişilik Bozuklukları, Dissosiyatif Bozukluklar ve pasif-agresif davranışlar, yoğun anksiyete

- Yoğun kaygı ve panik atak
- Akut aşağılık duyguları ve kronik depresyon
- Başkalarının desteğini kaybetme korkusu
- Alternatif bağımlılık ve dürtüsel meydan okuma gösterileri
- "Kötü arkadaşlık" kurmak ve kötü niyetli ilişkilere bağlılık
- Aşırı şüphecilik ve paranoya
- Algılanan düşmanlara histerik saldırı

► Gelecekteki olası sorunlarla nasıl başa çıkacağınızı bulmaya çalışırken ne kadar zaman harcadığınıza dikkat edin. Gerçekte bu hayal edilen olaylar ne sıklıkla gerçekleşiyor? Ayrıca bu zihinsel aktivitenin aslında sizi nasıl hale getirdiğine de dikkat edin.azkarşılaşılan zorluklarla baş etmede etkilidir. Yarın veya gelecek hafta yapacağınız bir toplantı hakkında endişeleniyor ve takıntı yapıyorsanız, önemli bir telefon görüşmesini unutmanız, hatta gerçek bir tehlike sinyalini gözden kaçırmanız çok daha olasıdır. Özellikle bedene odaklanan disiplinli meditasyon uygulamalarıyla

ALTILARIN GELİŞİMİNE YARDIMCI OLAN UYGULAMALAR

Altılıların kafalarındaki seslerden kurtulmasına yardımcı olabilir. Unutmayın, içsel biliş genellikle sözcükleri kullanarak konuşmaz.

► Hedeflerinize ulaştığınızda, hemen bir sonraki endişe turuna geçmeden, hatta başkalarının başarınıza nasıl kızabileceği konusunda endişe etmeden, bu anların tadını çıkarmakta zorluk çekme eğilimindesiniz! Büyük ya da küçük bir hedefe ulaştığınızda, rahatlayacak, nefes alacak ve anın tadını çıkaracak kadar durun. Yetkinliğinizin izlenimini alın. Bu izlenimi unutmayın. Bu duygu, kendinizi ve başkalarını sürekli olarak nasıl desteklediğinizi görmenize yardımcı olacaktır. Bu anı, diğer zamanlarda başa çıkma yeteneğinizden şüphe duyduğunuzda yardımınıza gelecektir.

► Neye güvendiğinizi ve kararlara nasıl vardığınızı fark etme pratiği yapın. Özellikle kendinizden emin olmadığınızda otomatik olarak başvurduğunuz prosedürlere veya müttefiklere dikkat edin. Neden başkalarının ne yapacağınızı sizden daha iyi bileceğini düşünüyorsunuz? Ayrıca aradığınız cevaplara sahip olmadıkları açık olduğunda öfkenizi ve onları reddettiğinizi de fark edin. O an kalbinizin ve içgüdülerinizin size söylediklerine daha fazla yönelerek bu durumların önüne geçebilirsiniz. Pek çok iç ses yaygara koparabilir ama bunların ne olduğunu anlar; hayal gücünüzün ve süpergonuzun korku dolu yönlerini, daha fazlasını değil. Bunun hakikatini ne kadar çok görebilirseniz, o kadar sakın zihninizi bulacak ve kendiniz için doğru yola ulaşacaksınız.

► Hayatınızdaki diğer herkes için sorumlu bir şekilde orada olmak isterken, kendi kişisel gelişiminizin bu zahmete değmeyeceğine inanmayarak kendinizi eksik değiştirme eğilimindesiniz. Bu, değişim korkusuyla, yani bilinmeyene doğru ilerleme korkusuyla daha da kötüleşebilir. Özellikle tanıdık, güvenli kalıpların dışına çıkmak söz konusu olduğunda risk alın. Güvendiğiniz bir terapistle veya birlikte çalıştığınız manevi bir gruba sahip olmak, zor sorunları keşfetmeniz için ihtiyaç duyduğunuz desteği yaratmak açısından çok değerli olabilir. Ancak unutmayın, bu tür keşifler için eninde sonunda gerekli olan (ve mevcut olan) şey sizin kendi cesaretiniz ve gücünüzdür.

. ► Çeşitliliği ve çeşitliliği arayın. Elbette çizburgeri seviyorsun ama belki tavuklu sandviçi deneyebilirsiniz. Basketbolu seviyorsunuz ama belki ilgi çekici başka bir spor veya aktivite de bulabilirsiniz. Aynı durum tanıdık seçiminiz için de geçerlidir. Bazen çok farklı geçmişlere ve bakış açlarına sahip insanlarla etkileşim kurarak kendiniz ve dünya hakkında daha fazla şey öğreneceksiniz. Tüm bunlar, tehdit edici ya da tehlikeli olmaktan uzak, destek tabanınızı büyük ölçüde genişletecek ve dünyadaki konforunuzu artıracaktır.

► Kendinize sessiz zaman geçirmeyi öğrenin. Bununla saatlerce televizyon karşısında oturmayı değil, içinde bulunduğunuz zamanı kastediyoruz.

Basit bir şekilde kendinle birlikte ol. Doğa ile temastan büyük fayda sağlarsınız. Yürüyüşe çıkın, bahçeye çıkın, yüzün, meditasyon yapın ve hepsinden önemlisi, bu zamanları endişelenmek, endişelenmek ve işiniz ve ilişkileriniz hakkında stratejiler geliştirmek için kullanmayın. Bunlar, Varoluş konusunda daha rahat olmanızın zamanlarıdır. Çevrenizle ve vücudunuzdaki hislerle daha fazla temasa geçmek, o meşgul zihninizi sakinleştirmek ve susturmak için çok şey yapacaktır.

Sağlıklı Altılılar muazzam bir dayanıklılığa sahiptirler ve hedeflerine istikrarlı ve ısrarlı çabalarla ulaşırlar. Diğer türlerden daha az gösterişli olan bu kişiler, "Başarının yüzde 10'u ilham, yüzde 90'ı terdir" atasözüne inanırlar. Ayrıntılara dikkat ederler ve sorunlara dikkatli ve metodik bir şekilde yaklaşma eğilimindedirler. Kişisel değerlerinin güvenilirliklerine ve ürettikleri işin kalitesine bağlı olduğunu hissederek kaynakları düzenler, görevleri önceliklendirir ve projeleri tamamlarlar. Yüksek işlevli Altılar güvenilirliğe ve iyi işçiliğe saygı duyar ve ellerinden geldiğince bunları sağlar,

Altılılar, temeldeki ihtiyatlılıkları ve tehlike sinyallerine karşı hassasiyetleri nedeniyle sorunları da öngörür ve "geçişte onları önleyebilir." Doğal sorun gidericilerdir ve düzensizlikleri veya olası sorunları tespit ederek kendilerini, ailelerini veya şirketlerini birçok baş ağrısından kurtarırlar. Dünyalarının mümkün olduğu kadar sorunsuz işlemesi için her şeyin üstünde kalmayı severler. Sigortayı sürdürmek ve faturaları erken ödemek tipik Altı davranıştır.

Altılılar öğrenmeyi ve bir şeyler hakkında düşünmeyi sever, ancak bilinen ve bilinebilir kategoriler dahilinde. Hukuk, muhasebe, mühendislik, diller ve bilimler gibi kişinin kesin bir cevaba ulaşabileceği kendi kendine yeten sistemlere ilgi duyarlar. Bu nedenle, dikkatli analiz ve değişkenleri takip etme becerisi gerektiren işlerde mükemmel olma eğilimindedirler. Onların titizliği onları sistemlerdeki tutarsızlıklara, potansiyel sorunlara veya başkalarının ifadelerindeki yanlışlıklar veya çelişkilere karşı uyarabilir. Örneğin akademi dünyası pek çok Altı değeri desteklemektedir: iyi yapı ve biçimi gözlemlemek, alıntılar ve dipnotlar yoluyla otoritelere atıfta bulunmak, dikkatli analiz ve sistematik düşünme.

Altılılar, yıldız olmaya ihtiyaç duymadan ortak bir iyilik için çalışma yetenekleri açısından olağanüstüdürler. Altılılar, kişisel çıkarlarını aşan bir şeyin parçası olma duygusuyla ne yapılması gerektiğini sorar ve sonra bunu yapar. Bize bağlılığın, işbirliğinin ve hizmetin yararları ve mutlulukları hakkında her şeyi öğretiyorlar. Sağlıklı Altılar, ortak bir amaç için hareket eden insanların, özellikle de insanların hayatta kalmak için (yiyecek üretmek veya üretmek için) bir araya gelmeleri gereken durumlarda, tek başına hareket eden herkesten daha fazlasını başarabileceği yönündeki eski gözleme büyük bir inançla inanırlar.

ALTİ'NİN GÜCÜNÜ ÜZERİNE İNŞA

giyim, ev inşa etmek, toplulukları veya çalışma koşullarını iyileştirmek veya bir şehri veya ülkeyi savunmak.

Yüksek işlevli Altılılar başkalarına son derece sadık ve bağlı olsalar da, kendileri hakkında daha fazla şey öğrenmeye de kararlıdırlar. Bu süreçte genellikle yaratıcılık ve kendini ifade etme konusunda zengin ve beklenmedik yetenekler bulurlar. Kendi gelişimlerine kendilerini adanarak, Altılıların güçlü bir özgüven geliştirmelerine ve kendilerini başkalarıyla eşit görmelerine yardımcı olur; eşit derecede yetkin, eşit derecede saygı ve ödüllere layık, eşit derecede sorumluluk alabilen ve yaşamın her alanında kendilerine ait olanları tutabilen.

Connie'nin büyüme yolu kendi merkezini kendi içinde bulmayı içeriyordu.

"Arkadaş olabilir miyiz?"

Muhtemelen kişiliğimde en çok değişen yön, kendi ayaklarım üzerinde durabilme yeteneğimdir. Artık iyi olduğumu, her şeyin yoluna gireceğini kendi içimde biliyorum. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve sadece kendimi değil çevremdekileri de önemseyebiliyorum. On beş otorite figürü yerine bir veya iki güvendiğim arkadaşım var ve kendi tavsiyelerimi dinliyorum. Aslında kimseyle paylaşmadığım şeyler var. Daha önce hayatım açık bir kitaptı. Şimdi kendime ve başkalarına ihtiyaç duyulan saygıyı gösteriyorum.

Yüksek işlevli Altılılar kendilerine güvenir ve kendilerini onaylarlar çünkü kendi içsel rehberliklerini tanımayı ve onlara güvenmeyi öğrenmişlerdir. Kendilerine olan inançları sıklıkla olağanüstü cesaret ve liderlik olarak kendini gösterir. İnsanların güvensizliklerine ve zayıflıklarına dair derin bir anlayıştan yola çıkarlar ve diğerleri, onların samimiyetini ve kendi zayıf yönleri konusunda dürüst olma istekliliğini görerek bunlara yanıt verirler. Eşitlikçi bir ruhu besliyorlar; aslında hiçbir liderin ve takipçinin olmadığı, yalnızca farklı yeteneklere sahip farklı insanların onları ortak bir çıkar için birleştirmenin yollarını bulduğu hissini besliyorlar. Bu etkileşime girme, ortak zemin bulma ve herkesin karşılıklı güvenliği ve yararı için çalışma arzusu, türümüzün hayatta kalması için ihtiyaç duyduğu bir hediyedir.

BÜTÜNLEŞMENİN YOLU: ALTI TON GİDER

Altılılar, sağlıklı Dokuzlar gibi içgüdülerinde denge kurarak ve bedenlerinde topraklanarak hayata geçer ve sağlıklı kalırlar. Altıların aradıkları istikrarı bulmaları için, fiziksel varlıklarının istikrarlı desteğine yönelmeleri gerekir: burada ve şimdide temellenmek. Altılıların çoğu aktif, hatta atletiktir, ancak bu, bedeninin an be an duyumlarıyla temas halinde olmakla aynı şey değildir. Duyusal izlenimlerinin doğrudanlığıyla ilgilenmek, Altı'nın aralıksız düşünmesine karşı bir denge görevi görüyor ve onlara özdeşleşebilecekleri başka bir şey veriyor.

İlk başta, kendilerini fiziksel duyumlarına odaklamak, özellikle de Altılılar geçmişlerinde travma geçirmişse, panik veya korku duygularına neden olabilir. Tacizci geçmişe sahip Altılıların vücutlarını daha bütünüyle işgal ederken titremeye başlaması alışılmadık bir durum değil. Böyle zamanlarda, Altılıların bu tür fiziksel tepkilerin vücudun eski korkuları, acıları ve acıları işleme biçimi olduğunun farkına varması önemlidir. *mutlaka mevcut tehlikenin göstergesi değildir.* Eğer Altılar kendilerini hissedebiliyorsa Vekaygılı duygularına tepki göstermeden, daha açık ve güven dolu bir yaşam deneyimine ulaşmaya başlarlar.

Ancak Altılar bu istikrarı ortalama Dokuzların özelliklerini taklit ederek bulamazlar. Kayıtsız kalmak, kendilerini silmeye çalışmak veya rahatlatıcı tekdüzeliklere karışmak, Altılının güvenlik için insanlara ve faaliyetlere korkuyla bağlılığını pekiştirir. Rahat ya da pasif olmaya çalışmak Altı'nın endişelerini ortadan kaldırmaz ve hatta zihninin çalkantısını artırabilir. Ancak Altılar, endişelerine tepki vermeden kendileriyle kalma konusunda daha fazla pratik yaptıkça, yalnızca sevdikleri kişi veya yaptıkları iş tarafından değil, Varlığın kendisi tarafından da desteklendiklerini hissetmeye başlarlar. Yaşamın yardımseverliğini hissederler ve zeminin sağlam kalacağını bilirler. Bu inanca ya da aklın herhangi bir oyununa değil, hiçbir açıklama ya da dış destek gerektirmeyen sessiz ve istikrarlı bir içsel bilmeye dayanmaktadır.

Bu temelli açıklık konumundan Altılar, tüm insanlıkla paylaştıkları ortak bağların farkına varabilirler. Görüşleri veya yaşam tarzları onlara tanıdık gelip gelmediğine bakmaksızın kendilerini kapsayıcı ve başkalarını kabullenmiş hissederler. Korkuya karşı fobik bir tepki olmayan, başlı başına gerçek bir güç olan cesaretle doludurlar. Cesaretleri, gerçek bir içsel sağlamlık hissinden ve kendileriyle ve tüm canlılarla derin bir bağ kurma hissinden kaynaklanır. Bu nedenle, sağlıklı Dokuzlar gibi Altıları bütünleştirmek, muazzam zorluklara ve hatta trajedilere veya tehditlere iç denge ve soğukkanlılıkla yaklaşabilir.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK

Tüm insanların, bırakın gelişmeyi, hayatta kalabilmek için desteğe ve güvenliğe ihtiyacı vardır.

ancak ne kadar kapsamlı bir şekilde desteklendiğimizin nadiren farkına varırız.

Dostlarımızın ve sevdiklerimizin desteğinin yanı sıra, bu gece akşam yemeğinde yiyeceğimiz yemeği yetiştiren insanlar, kıyafetlerimizi üreten bilinmeyen fabrika işçileri, bize yiyecek sağlayan kamu hizmetleri şirketinde çalışan insanlar tarafından da desteklendik. ısı ve elektrik ve daha fazlası. Bu kitabı okuyan hiç kimse gerçekten desteksiz kalmamıştır, ancak korkulara ve eksiklik duygularına karşı savunmaya dayanan kişiliğimiz bunu fark edemez. İç dünyamızın yanı sıra dünyanın desteğini de tanıma ve bunlara akıllıca yanıt verme yeteneği Varlığın desteği ve rehberliği yalnızca Mevcudiyet aracılığıyla, gerçek doğamıza sadık kalarak elde edilebilir.

"Bir meyve yerken ağacı diken
düşünün."

VIETNAMCA ATASÖZÜ

Altıların aldığı "yanlış dönüş", güvenilir rehberlik ve desteğin nerede bulunabileceğini bulmak için korku dolu ve şüpheli ego zihinlerini kullanmaktır. Ne kadar ironiktir ki, ne kadar çok sorgular ve strateji geliştirirlerse, kendilerini o kadar az güvende hissederler. Kaygılı düşünceleriyle özdeşleşmek, onlara aradıkları güvenliği vermek yerine, Altıların kendilerini küçük, çaresiz ve yön­süz hissetmelerine neden olur. Sixes ancak korkulu düşünme kalıplarını görerek Temel doğalarıyla yeniden bağlantı kurmaya başlayabilir. Bunu yaptıklarında kendi içsel otoritelerini yeniden keşfederler ve aradıkları desteğin her yerde ve her zaman mevcut olduğunu anlamaya başlarlar.

"Kimseye güvenemezsin. Rehber yok, öğretmen yok, otorite yok. Yalnızca siz varsınız— başkalarıyla ve dünyayla ilişkiniz—başka hiçbir şey yok."

KRISHNAMURTI

Yakın zamanda mastektomi geçirmiş olan ellili yaşlarındaki terapist Jenny, bu dönüşümü çok güzel ifade ediyor.

Mastektomi deneyimim sayesinde kendi kendimin otoritesi haline geldiğime

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Altılılar derinlerde evrenin yardımsever olduğunu ve onları tamamen desteklediğini hatırlar. Varlıkta temellendiklerini, İlahi Doğanın bir parçası olduklarını ve lütfun her zaman onlar için mevcut olduğunu bilirler.

Zihinleri sessizleştğinde, Altılılar Varoluşun Temeli olan içsel ferahlığı deneyimlerler. Öz'ün gerçek olduğunu ve sadece bir fikir olmadığını anlarlar; aslında varoluştaki en gerçek şey, bizzat varoluşun temelidir. İnsanlar bu iç huzuru, her an tecelli eden ve her an ulaşılabilir olan Allah'ın varlığına bağlanmışlardır. Altılar bu gerçeği deneyimlediğinde, sanki devasa bir granit yatağın üzerinde duruyormuş gibi kendilerini sağlam, istikrarlı ve desteklenmiş hissederler. Bu zeminin hayattaki tek gerçek güvence olduğunun ve Sixes'e büyük cesaret veren şeyin de bu olduğunun farkındalar.

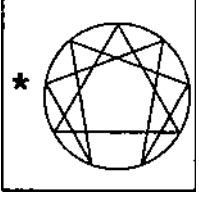
Gerçek anlamı bu *inanç*, onların özel Essential kalitesi. İnanç inanç değildir, deneyimden gelen gerçek, doğrudan bir bilgidir. Deneyimsiz inanç inançtır. Tecrübe ile gelen inanç, güvenilir rehberlik sağlar. Altıların kişiliğinin büyük bir kısmı, inançlar açısından inancı taklit etme veya yeniden yaratma ve İlahi Olan'ın bir ifadesi olarak zaten güvende olduklarına dair kesinliğin yerine geçecek bir şey bulma çabası olarak görülebilir. Ancak Öz ortaya çıktığında Altılar, değişmez ve mutlak bir şekilde Varlık'ta temellendiklerinden emindirler. Varlık onları destekler çünkü onlar onun bir parçasıdır: onların kendi varoluşları Varlığa sahiptir çünkü *Olumsuz* Varlığa sahip olmak.

Altıncı Tip için on beş ifadenin puanlarını ekleyin. Sonucunuz 15 ila 75 arasında olacaktır. Aşağıdaki yönergeler kişilik tipinizi keşfetmenize veya doğrulamanıza yardımcı olabilir.

- ▶ 15 Muhtemelen uyumlu bir tip değilsiniz (Bir, İki veya Altı değil).
- ▶ 15-30 Muhtemelen Tip Altı değilsiniz.
- ▶ 30-45 Büyük olasılıkla altı sorunuz veya Altı ebeveyn.
- ▶ 45-60 Büyük olasılıkla Six-compo'nuz var Nent.
- ▶ 60-75 Büyük olasılıkla Altısınız (ancak Altıncı Tip hakkında çok dar düşünüyorsan yine de başka bir tür olabilirsin)

Altılıların kendilerini Yanlışlıkla Dörtlü, Sekizli veya Birli olarak tanımlamaları muhtemeldir. İkiler, Beşler ve Birler büyük olasılıkla kendilerini Altılar

B Ö L Ü M 1 3



YEDİNCİ TİP: THE Meraklısı

GENERALİST

ÇOK GÖREVLİ

HARİKA TÜR

"Zevk, tüm akıllı yaratıkların nesnesi, görevi ve hedefidir."

— VOLTAIRE

DETAYLI

"Hiçbir zevk kendi başına kötü değildir, ancak bazı zevklerin elde edilme yolları, zevklerden kat kat daha büyük acılar getirir."

- EPIKUROSO

UZMAN

"Yakalamayla birlikte kovalamanın keyfi de biter. "

— ABRAHAM LINCOLN

ENERJİ VERİCİ

"Bir insan için gerekli olan tek şey sahip olmak iken, nasıl elde etme veya sahip olma meselesi olabilir ki?haline gelmek-ileolmaksonunda varlığının sapkınlığı içinde ölmek."

— SAINT-EXUPÉRY

THE RISO-HUDSON TAS

Tp Davranış sıralayı

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

1..... *Hiç Doğru Değil*

2..... *Nadiren Doğru*

3*Biraz Doğru*

4*Genel olarak*

doğru

*Sayfaya
bakın286puanlama*

1. Seyahat etmeyi ve farklı türden yiyecekleri, insanları ve deneyimleri keşfetmeyi seviyorum; hayatın muhteşem kasırgası!
2. Takvimim genellikle dolu ve bunu böyle tutmayı seviyorum: ayaklarımın altında çim bitmeyecek!
3. Benim için önemli olan rahatlık ve güvenli oyundan ziyade heyecan ve çeşitlilik; yine de rahatlığımı bulabildiğim her yere götüreceğim.
4. Aklım sürekli gevezelik ediyor; bazen sanki aynı anda on şey düşünüyormuşum gibi geliyor!
3. Kesinlikle dayanamadığım şey sıkılmaktır ve kendimin asla sıkılmadığından emin olurum.
6. Bir ilişki içindeyken oldukça kararlıyım ama bittiğinde yoluma devam ediyorum.
7. Meraklıyım ve maceracıyım ve genellikle arkadaşlarım arasında yeni ve ilginç olanı deneyen ilk kişi benim.
8. Bir şeyi yapmaktan artık zevk almamaya başladığımda, onu yapmayı bırakırım.
9. Ben sadece "eğlenceli bir insan" değilim; oraya gitmeyi pek sevmesem de ciddi, hatta karanlık bir yanımda var.
10. Büyük resimde iyiyim, küçük ayrıntılarda pek iyi değilim: Benim için birçok yeni fikir üzerinde beyin fırtınası yapmak, onları uygulamaya dahil olmaktan daha keyifli.
11. Bir şeyi gerçekten istediğimde genellikle onu elde etmenin bir yolunu bulurum.
12. Bazen bazı şeyler moralimi bozuyor ama hemen tekrar ayağa kalkıyorum.
13. Başlıca sorunlarımdan biri dikkatimin kolayca dağılması ve çok fazla dağılabilmemdir.
14. Muhtemelen harcamam gerekenden daha fazla para harcama eğilimindeyim.
15. Benim gittiğim yere gitmek istedikleri sürece diğer insanlarla birlikte olmak harikadır.

YEDİNCİ KİŞİLİK TİPİ: Meraklı

► **TEMEL KORKU:**Yoksun kalmaktan ve acıya hapsolmaktan

► **TEMEL ARZU:**Mutlu olmak, tatmin olmak, tatmini bulmak

► **SÜPERGO**

MESAJI:"İhtiyacın olanı alırsan iyi ya da iyisin."

Meşgul, Eğlenceyi Seven Tip:

SpontaneotizmÇok yönlü, Kazanımlı,ve Dağınık

Bu kişilik tipine isim verdik*Meraklısı*çünkü Yediler dikkatlerini çeken hemen hemen her şeye heveslidirler. Şekerci dükkânındaki çocuklar gibi hayata merakla, iyimserlikle ve macera duygusuyla yaklaşırlar; dünyaya gözleriyle geniş gözlerle bakan, yaşayacakları tüm güzel şeyleri coşkulu bir beklentiyle beklerler. Cesur ve canlıdırlar, hayatta istediklerini neşeli bir kararlılıkla takip ederler. En iyi Yidiş kelimesiyle tanımlanan bir kaliteye sahipler*küştahlık*- bir tür atılgan sinirlilik.

Yediler Düşünme Üçlüsü'nde olmasına rağmen, bu hemen belli olmaz çünkü son derece pratik olma eğilimindedirler ve herhangi bir zamanda çok sayıda projeye meşgul olurlar. Onların düşüncesi *şuöngörülü*:Olayları öngörüyorlar ve anında fikir üretiyorlar, zihinlerini harekete geçiren aktiviteleri tercih ediyorlar ve bu da yapacak ve düşünecek daha fazla şey yaratıyor. Yediler, genellikle zeki olmalarına, geniş çapta okunabilmelerine ve son derece sözlü olmalarına rağmen, herhangi bir standart tanıma göre mutlaka entelektüel veya çalışkan değildirler. Zihinleri bir fikirden diğerine hızla hareket eder, bu da onları beyin fırtınası yapma ve bilgiyi sentezleme konusunda yetenekli kılar. Yediler, fikirlerin akınından ve spontane olmanın zevkinden heyecan duyuyorlar; geniş genel bakışları ve yaratıcı sürecin ilk aşamalarının heyecanını, tek bir konuyu derinlemesine araştırmak yerine tercih ediyorlar.

Başarılı bir iş kadını olan Devon, Seven zihniyetinin bazı iç işleyişini bizimle paylaşıyor.

Kesinlikle liste insanıyım. Harika bir hafızam olduğu için bu aslında hafıza için değil. Daha çok bilgi indirmek için, böylece aklım onun üzerinde dönmüyor. Mesela biletlerin zor ve çok pahalı olduğu bir konserdeydim. Buna dayanamadım. Aklım yapmam gereken şeylerle bana işkence ediyordu. En sonunda kalkıp gitmek zorunda kaldım. Bu birlikte gittiğim kişi için çok üzücüydü ve güzel bir gösteriyi kaçırdım.

Yediler genellikle hızlı, çevik zihinlere sahiptir ve son derece hızlı öğrenebilirler. Bu, hem bilgiyi özümseme yetenekleri (dil, gerçekler ve prosedürler) hem de yeni el becerileri öğrenme yetenekleri için geçerlidir; mükemmel zihin-beden koordinasyonuna ve el becerisine (daktilo yazma, piyano çalma, tenis) sahip olma eğilimindedirler. Bütün bunlar birleşerek Yedi'yi tam bir Rönesans kişiliğine dönüştürebilir.

İronik bir şekilde, Yedilerin geniş kapsamlı merakı ve hızlı öğrenme yeteneği de onlar için sorun yaratabilir. Birçok farklı beceriyi nispeten kolaylıkla edinebildikleri için, kendi başlarına ne yapacaklarına karar vermek onlar için daha zor hale gelir. Sonuç olarak, yeteneklerine her zaman, onları kazanmak için çabalamak zorunda kaldıkları zamanki kadar değer vermezler. Ancak Yediler daha dengeli olduklarında çok yönlülükleri, merakları ve öğrenme yetenekleri onları olağanüstü başarıya götürebilir.

Sorunlarının kökü, Düşünme Üçlüsü'nün tüm tipleri için ortaktır: Onlar, Temel doğalarının içsel rehberliği ve desteğiyle temas halinde değildirler ve bu, Yedilerde derin bir kaygı yaratır. Kendilerine ve başkalarına faydalı olacak seçimleri nasıl yapacaklarını bildiklerini düşünmüyorlar. Yediler bu kaygıyla iki şekilde baş ederler. Öncelikle zihinlerini sürekli meşgul tutmaya çalışırlar. Zihinlerini özellikle geleceğe yönelik projeler ve olumlu fikirlerle meşgul edebildikleri sürece, kaygıları ve olumsuz duyguları bilinçli farkındalıklarından bir dereceye kadar uzak tutabilirler. Benzer şekilde, düşünceleri aktiviteyle uyarıldığından, Yediler hareket halinde kalmaya, bir deneyimden diğerine geçerek daha fazla uyarım aramaya mecbur kalırlar. Bu Yedilerin çarklarını döndürdüğü anlamına gelmiyor. Genellikle pratik olmaktan ve işleri halletmekten hoşlanırlar.

Başarılı bir iş danışmanı olan Frances, kulağa insani olarak mümkün olandan daha enerjik geliyor ama yine de o tipik bir Yedi.

Son derece, son derece üretkenim. Ofiste mutluyum ve zihnim en iyi şekilde çalışıyor. Bir müşteri için çeşitli pazarlama kampanyaları oluşturabilir, yaklaşan bir seminerin taslağı üzerinde çalışabilir, telefonda müşteriyle zor bir sorunu konuşabilir, iki anlaşma yapabilir, bir proje listesi hazırlayabilir, birkaç mektup yazdırabilir ve görmek için başımı kaldırıp bakabilirim. saat 9:30

İkincisi, Yediler Temel rehberliğin kaybıyla deneme yanılma yöntemini kullanarak başa çıkarlar: En iyinin ne olduğunu bildiklerinden emin olmak için her şeyi denerler. Çok derin bir seviyede, *Yediler hayatta gerçekten istediklerini bulabileceklerini düşünmezler*. Bu nedenle her şeyi deneme eğilimindedirler ve en sonunda çareye bile başvurabilirler. *herhangi bir şey* gerçekte aradıkları şeyin yerine geçecek bir şey olarak. ("Beni gerçekten tatmin edecek şeye sahip olamazsam yine de keyif alacağım. Her türlü deneyimi yaşayacağım; böylece gerçekten istediğimi elde edemediğim için kendimi kötü hissetmeyeceğim.")

Bunu günlük yaşamlarının en önemsiz alanlarında bile eylem halinde görebiliriz. Vanilyalı, çikolatalı veya çilekli dondurma isteyip istemediğine karar veremeyen Yedi, sırf "doğru" seçimi kaçırmadığından emin olmak için üç çeşidin hepsini isteyecektir. İki hafta tatil yapmak ve Avrupa'ya gitme isteği de benzer bir ikilemi beraberinde getiriyor. Hangi ülke ve şehirler ziyaret edilmeli? Hangi manzaraları görmeli? Yedi'nin yolu

"Ne olduğunu hala anlamadım / büyüdüğümde olmak"

Bununla başa çıkmak, tatiline mümkün olduğunca çok sayıda farklı ülkeyi, şehri ve turistik mekanı sığdırmak olacaktır. Heyecan verici deneyimler peşinde koşarken, kalplerinin arzuladığı gerçek nesne (bir nevi kişisel Gül goncaları) bilinçaltının derinliklerine o kadar gömülmüş olabilir ki, onun tam olarak ne olduğunun hiçbir zaman farkına varamazlar.

Dahası, Yediler özgürlük ve tatmin sunuyor gibi görünen her şeyin peşinde koşmayı hızlandırdıkça, daha kötü seçimler yapma eğilimi gösterirler ve her şey dolaylı olarak, hızlı tempolu zihinsel aktivitelerinin yoğun filtresi aracılığıyla deneyimlendiğinden daha az tatmin olurlar. Sonuç olarak Yediler endişeli, hüsrana uğramış ve öfkeli hale gelir ve fiziksel, duygusal veya Mali açıdan kendilerine daha az kaynak sunulur. Mutluluk arayışı içinde sağlıklarını, ilişkilerini ve mali durumlarını mahvedebilirler.

Gertrude şu anda kariyerini ve ailesini kurmakla meşgul, ancak geriye dönüp baktığında bu eğilimin hayata zorlu bir başlangıç yapmasına nasıl katkıda bulunduğunu anlatıyor.

Evde ya da büyüdüğüm küçük Güney kasabasında yapacak hiçbir şey yoktu. Bu durumdan çıkıp daha heyecanlı bir yere gitmek için can atıyordum. On altı yaşımdayken çıkmaya başladım ve çok geçmeden hamile kaldım ama babam benimle evlenmek istemedi; bu da sorun değildi, çünkü ben de onunla evlenmek istemiyordum. Başka birini bulmam çok uzun sürmedi, evlendik ve daha büyük bir şehre taşınmak zorunda kaldım. Ama pek de istediğim gibi gitmedi çünkü bebek doğduktan sonra ayrıldık ve eve geri dönmek zorunda kaldım. Ayaklarımı yere basabilmek için bir iki yıl orada kaldım. İşler kötü giderken başka biriyle evlendim. Artık on dokuz yaşındayım ve sanırım şimdiden çok şey yaptım.

“Hayat sana limon veriyorsa limonata yap.”

Olumlu tarafı ise Yediler son derece iyimser insanlardır; coşkulu ve neşeli. Onlara bol miktarda canlılık ve her gün hayatlarına tam olarak katılma arzusu bahsedilmiştir. Doğal olarak neşeli ve iyi huyludurlar, kendilerini veya başka herhangi bir şeyi fazla ciddiye almazlar. Kendi içlerinde dengede olduklarında yaşama sevinçleri ve coşkuları doğal olarak çevrelerindeki herkesi etkiler. Bize varoluşun saf zevkini, en büyük armağanı hatırlatıyorlar.

ÇOCUKLUK DESENİ

Yedilerin çocukluğu, büyük ölçüde bilinçsizce, onları besleyen figürden (her zaman olmasa da çoğu zaman biyolojik anneden) kopukluk hissiyle tatlanır. Genel olarak konuşursak, Yediler, annelik bakımından erken yaşta mahrum bırakılma hissinden kaynaklanan çok derin bir hayal kırıklığına karşı hassastırlar; sanki annelikten alınmışlar gibi.

çok erken göğüs (bazı durumlarda kelimenin tam anlamıyla doğru olabilir). Buna karşılık, genç Yediler bilinçsizce kendilerini yetiştirmeye “karar verdiler”. (“Oturup kendim için üzülmeceğim, birisinin benimle ilgilenmesini beklemeyeceğim. Ben kendime bakacağım.”) Bu kalıp, Yedilerin çocukluklarında annelerine yakın olmadıkları anlamına gelmez. Ancak duygusal düzeyde, bilinçsizce kendi ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiğine karar verdiler.'

Bu algının nedenleri çok farklı olabilir. Belki başka bir kardeş ortaya çıktı ve genç Yedi birdenbire annesinin ilgisinden uzaklaştığını fark etti. Belki de erken bir hastalık Yedilerin beslenmesini kısıtlamıştı: Ya hastaydı ve hastaneye yatırılması gerekiyordu ya da annesi hastalandı.

Daha önce tanıştığımız iş kadını Devon şunları hatırlıyor:

Üç yaşımdayken yaşadığım bir olay beni o kadar etkilemişti ki, dün gibi hatırlıyorum. Küçük kardeşim kasılma geçiriyordu. Annem çığlık atarak durdu ve kelimenin tam anlamıyla uzun, güzel siyah saçlarından avuç dolusu yoldu. Gül ve krem rengi halının üzerine saçların inişini hatırlıyorum. Gece geç vakitti, ambulans annemi ve kardeşimi götürdü, babam da onlarla birlikte gitti. Bir buçuk yaşıma kadar biliyorum ki Annem tarafından çok iyi yetiştirildim. Daha sonra hamile kaldı ve erkek kardeşim doğana kadar çok hastaydı. Kardeşim erkenden hastalandı ve ben de bu süreçte bir bakıma annemi kaybettim.

Yediler, annelerinden daha bağımsız olmayı öğrenirken, ego gelişiminin "ayrılma aşamasından" da büyük ölçüde etkilenirler. Çocukların zorlu ayrılık sürecini yönetmenin bir yolu, psikologların buna odaklanmaktır.*geçiş nesneleri* Oyuncaklara, oyunlara, oyun arkadaşlarına ve diğer dikkat dağıtıcı şeylere sahip olmak, küçük çocukların kaygılarını tolere etmelerine yardımcı olur.

Yediler hala geçiş nesnelerini arıyor gibi görünüyor. Yediler ilginç fikirleri, deneyimleri, insanları ve "oyuncakları" bulup onlara doğru ilerleyebildikleri sürece, altta yatan hayal kırıklığı, korku ve incinme duygularını bastırabilirler. Ancak, hangi nedenle olursa olsun, Yediler yeterli geçiş nesnesi bulamazlarsa, kaygıları ve duygusal çatışmaları bilinçli farkındalığa yoğunlaşır. Mümkün olduğu kadar çabuk, başka bir dikkat dağıtıcı şey bularak panik duygularını yönetmeye çalışırlar. Elbette, Yedi çocuğun yaşadığı gerçek yoksunluk ve hayal kırıklığı ne kadar fazlaysa, yetişkin Yedi'nin çeşitli dikkat dağıtıcı şeylerle "zihnini meşgul etmesi" de o kadar yoğun olacaktır.

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin nedenkişilik tipi. Yerine;erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve yetişkin ilişkilerinin türleri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlar.

KANAT ALT TÜRLERİ



Örnekler

Robin
WilliamsSteven
SpielbergW.A.
MozartJim
CarreyGoldie
HawnCarol
BurnettSarah
FergusonBenjamin
FranklinTimothy
LearyTom Wolfe

ALTI KANATLI YEDİ: Şovmen

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar üretken ve oyunbazdır; yaşamın iyiliğine ve varoluş sevincine olan inancını korurlar. Genellikle meraklı ve yaratıcıdır, mükemmel bir mizah anlayışına ve diğer alt türe göre daha olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Hızlı zihinleri, işbirlikçi ruhları ve organizasyonel yetenekleri var; bu da onların çok az çaba harcayarak çok büyük işler başarmalarını sağlıyor. Çeşitlilik ararlar ve insanlarla kolayca etkileşim kurma becerisine sahiptirler; gösteri dünyası, halkla ilişkiler, reklam, medya ve eğlence dünyası onlar için doğaldır.

*Ortalama*Yeni fikirlerden heyecan duyan, hızlı konuşan, esprili ve ilgi çekici olan bu alt tipteki insanlar yüksek enerjiye sahiptir ve başkalarına keyifli anlar yaşatır. Genellikle üretkendirler ancak odağı kaybedebilir, dağınıkları ve diğer alt tipe göre daha az takip edilebilirler. Güvensiz oldukları ölçüde, canlanmış, manik ve sinirli bir halleri olabilir. Güçlü deneyimler arayanlar genellikle ya bir ilişki içerisinde ya da bir ilişki arayışındadırlar. Yalnız kalmayı sevmezler ama yakınlık konusunda yüksek gereksinimleri vardır. Genellikle daha yeşil meralara geçme arzusu ile bağlantıyı kaybetme korkusu arasında çatışmalar yaşarlar. Kaygı ve gizli aşşıklık duygusu nedeniyle bu alt tipte madde kullanımı olasılığı vardır.

SEKİZ KANATLI YEDİ: GERÇEKÇİ

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar gerçekten dünyadan hoşlanırlar ve kelimenin en geniş anlamıyla "materyalisttirler". Çabukluğu hırsıyla birleştirirler ve çoğu zaman maddi başarıya, güç ve şöhrete sahip konumlara yol açarlar. Hayattan istediklerini almaya kararlıdırlar; stratejik düşünürler ve arzuları doğrultusunda iç ve dış kaynaklarını hızla organize edebilirler. Dünyevi, pratik ve sağlam fikirlidirler. Mizah anlayışları, keskin bir zeka ve aşırılıklara olan ilgiyle kendini ifade ediyor.

*Ortalama*Bu alt tipteki insanlar enerjilerini birçok yöne, çoklu görevlere ve hatta "çoklu kariyere" harcarlar. Agresif olabilirler ve kendi ihtiyaçlarını karşılayacak irade ve dürtüye sahip olabilirler. Sahip oldukları şeyleri ve deneyimleri biriktirme konusundaki güçlü arzudan dolayı, diğer alt türe göre daha işkolik olma eğilimindedirler. ("Ben değerim") Odaklandıkları nokta, insanlarla bağlantı kurmaktan çok, etkinlik oluşturmaya odaklanıyor. Bu nedenle ilişkiler konusunda pragmatik olma eğilimindedirler; romantik bir fantazi figürü değil, bir partner ararlar. Yalnız kalmaktan korkmazlar ve kendi beklentileri ve ne kadar tahammül edecekleri konusunda nettirler. Doğrudanlık açık sözlülüğe ve zorlamaya varabilir

Örnekler

Jack
NicholsonLucille
BallJoan
RiversHoward
SternLeonard
BernsteinLauren
BacallBette
MidlerMalcolm
ForbesJohn F.
Kennedy"Scarlett
O'Hara"

İnsanlar istediklerini elde etmek için yoldan çekilirler. Altı Kanatlıların çocuksu aşırı coşkusunun aksine, yorgun ve duygusuz olabilirler.

YEDİDE KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

Benimkini Almak. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma Yedileri kararlı, enerjik insanlardır ve temel ihtiyaçlarının ve konforlarının her zaman karşılandığından emin olmaya çalışırlar. Tutumları ve kaygıları pratik ve maddi olanı vurgulama eğilimindedir. (Scarlett O'Hara'nın ölümsüz sözleriyle: "Tanrı şahidim olsun, bir daha asla aç kalmayacağım!") Hırslı olma eğilimindedirler ve seçeneklerin kendilerine açık kalmasını sağlamak için çok çalışırlar.

Kendini Koruyan Yediler aynı zamanda klasik tüketicilerdir. Alışveriş yapmaktan, seyahat etmekten ve kendilerini şımartmaktan hoşlanırlar; potansiyel eğlence kaynakları (kataloglar, film listeleri, seyahat ve restoran rehberleri) hakkında bilgi toplamayı kendilerine iş edinirler. Bu Yediler özellikle satış ve pazarlık peşindedirler ve bu konuları arkadaşlarıyla tartışmayı severler. ("Çömlekçilik Barn'da en sevimli kupaları buldum." "Bu harika bir bilgisayar monitörü. Bunun için ne kadar ödedin?") Sosyalleşmekten hoşlanırken, Kendini Koruma Yedileri başkalarına bağımlılık geliştirmekten korkuyor ve başkalarına sahip olmaktan kaçınıyor. onlara bağlı.

Daha Az Sağlıklı Kendini Koruma Yediler, ihtiyaçları hızla karşılanmadığında kendilerini sabırsız ve panik hissedebilirler. Çoğunlukla konforlarının veya maddi desteğin kaybıyla ilgili kaygılar yaşarlar ve kendilerini kolayca yoksun hissederler. (Aç kalma korkusu alışılmadık bir durum değildir.) Hayal kırıklığına uğradıklarında son derece talepkar ve huysuz olabilirler; ihtiyaçlarını dile getirir getirmez, hatta daha önce başkalarının ihtiyaçlarını karşılamalarını bekleyebilirler.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Yedileri güvenlik ihtiyaçlarının peşinde son derece düşüncesiz ve acımasız olabilirler. Kendilerini daha güvende hissedeceklerine ya da kaygılarını gidereceklerine inandıkları her şeyin peşinden agresif bir şekilde giderler ve hiçbir müdahaleye tahammül etmezler. Mali durumları ve kaynakları konusunda umursamaz, kontrol dışı harcamalar yapan veya kumar oynayan kişiler, kendi sağlıkları ve iç kaynakları konusunda daha da savurgan olabilirler. Kendilerini makul sınırların ötesine zorlarlar; yiyip içerler, aşırıya kaçarlar.

YEDİDEKİ SOSYAL İÇGÜDÜ

Eksik. Ortalama bir aralıkta, Sosyal Yediler genellikle kendileriyle aynı heyecanları ve ilgi alanlarını paylaşan bir grup arkadaş ve "danışman" yetiştirir. Bu insanlar Yedi'yi yeni olasılıklardan haberdar ediyor ve

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



Yedilerin keyif aldığı heyecanı ve çeşitliliği sağlayın. İdealist insanlar, sosyal etkileşimlere ve nedenlere dahil olmayı severler, bu etkinlikleri heyecan verici bulurlar. Ancak Sosyal Yediler, diğer insanlarla projelere dahil olduklarında hüsrana uğrayabilir ve başkalarının yavaş ilerlemesi karşısında kendilerini çıkmaza sokabilirler. Böyle zamanlarda sosyal sorumluluk ağır gelmeye başlar; taahhütlerini yerine getirme arzusu ile gidip kendi işini yapma arzusu arasındaki çatışmanın ortasında kalırlar. Dahası, Sosyal Yediler her zaman daha teşvik edici bir ortam arayışındadır ("Bu Yeni Yıl toplantısı oldukça güzel, ama bahse girerim Ted'in partisi gece yarısından sonra gerçekten çok hareketli olacaktır!"). Sosyal Yediler aynı zamanda otoriteyi keyfi ve gereksiz olarak gördükleri için, sosyal kısıtlamanın bir başka kaynağı olarak da otoriteye kızıyorlar.

Daha az sağlıklı olan Sosyal Yediler, enerjilerini ve kaynaklarını yarı yarıya dağıtma eğilimindedir. Takvimlerini ve tarih defterlerini doldurmaya dikkat ederler, aynı zamanda yedek planlarını da "kalemle" doldururlar, böylece belirli bir eylem planına takılıp kalmazlar. Ateşte çok sayıda sopa bulundurma eğilimindedirler, ancak herhangi biri konusunda heyecanlanamayacak kadar dikkatleri dağılmıştır. Dost canlısı ve ilgi çekici, hatta çekicidirler, ancak kendilerini kolayca kapana kısılmış hissederek ve endişe veya daha umut verici bir sosyal katılım ortaya çıkarsa randevuları veya randevuları çok az bildirimde bulunarak veya hiç bildirimde bulunmadan iptal edebilirler.

Sağlıksız aralıkta, Sosyal Yediler, güçlerini ve yeteneklerini, hiçbir zaman sonuca varılamayan toplantılar, sosyal toplantılar ve "planlama oturumları" ardı ardına gelen toplantılarla boşa harcama eğilimindedir. Yarım kalmış işlerden ve kırık kalplerden oluşan bir iz bırakıyorlar, hiçbir

YEDİDE CİNSEL DÜŞGÜDÜ

Neofil. Ortalama aralıkta, Cinsel Yediler sürekli olarak yeni ve olağanın ötesinde bir şeyler ararlar; Dörtler gibi onlar da sıradan olanı reddetme eğilimindedirler. Tüm aktivite ve etkileşimlerinde canlı olmanın yoğun yükünü yaşamak isterler. Hayatı, kendilerini, ilişkilerini ve gerçekliğini idealleştirerek, artan hayal gücüyle görürler. Genellikle geniş kapsamlı merak ve ilgi alanlarına sahiptirler ve en son teknoloji olarak gördükleri yeni fikir ve konulardan etkilenirler. Cinsel Yediler, ilginç veya canlandırıcı buldukları kişiler tarafından müknaatıslanırlar. Cinsel içgüdülerinin radarı böyle bir kişiye kilitlendiğinde, o kişiye çekicilik ve içten bir ilgiyle yaklaşmaktan çekinmezler. Merak ettikleri nesne karşısında geçici olarak gözlerinin kamaştığını ve hipnotize olduklarını hissederek ve başkalarında da benzer duygular uyandırabilirler. Cinsel. Yediler, yeni kişiyle gelecekteki maceralar ve ortak ilgi alanları hakkında hayal kurmanın heyecanını yaşarlar. Vahşiliği seviyorlar

fikirler, zeka ve mizah; zihinleri çok hızlı hareket eder, ancak bu aynı zamanda kendilerinde ve ilişkilerinde huzursuzluğa da neden olabilir.

Daha az sağlıklı olan Cinsel Yediler, hem ilgileri hem de sevgileri konusunda kararsız hale gelebilir. Bağlılıktan korkarlar ve bir ilişkinin ilk aşamalarında ortaya çıkan yoğun delicesine aşık olma duygularını tercih ederler. (Aşık olmayı severler.) Romantizmden ve karşılıklı keşif sürecinden keyif alırlar, ancak duygular tanıdık olur olmaz diğer olasılıkları keşfetmeye hazırdırlar. Benzer şekilde huzursuzluk da onların ayırt etme yeteneğinden yoksun kalmasına neden olur. Geçici dikkat dağınıcılardan biraz daha fazlası olan gösterişli ambalajlarda geçici veya sansasyonel fikirlere bulaşabilirler. Hayal kırıklığı çok geçmeden takip eder.

Sağlıksız aralıkta, Cinsel Yediler yoğun heyecan arayışında daha da pervasız hale gelir. Kendilerini çılgın planlara, gerçekçi olmayan veya tehlikeli aşk ilişkilerine kaptırabilirler. Heyecan arayanlar haline gelirler, giderek daha fazla sıra dışı eğlence kaynağı ararlar ve bunlardan giderek daha az etkilenirler. Sınırdan yaşamaktan dolayı sertleşirler ve dağınırlar, çoğu zaman aşırılıkları nedeniyle kendilerini yakarlar ya da kalıcı bir şekilde kendilerine zarar verirler.

Çoğu Yedi, hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı altta yatan alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak için çok şey yapacaktır.

YEDİ'NİN BÜYÜMEDEKİ ZORLUKLARI

YEDİNCİ TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: "ÇİMHER ZAMANDAHA YEŞİL"

Yedilerin karakteristik cazibesi, yaptıkları veya şu anda deneyimledikleri şeyden tatmin olmama eğilimidir. Başka yerlerde çimenler her zaman daha yeşildir ve sanki başka bir olay ya da aktivite sorunlarına çözüm olacakmış gibi geleceğe umutla bakmaya başlarlar. ("Şu anda arkadaşarımla akşam yemeği yiyorum ama acaba bu akşamki galeri açılışında neler oluyor? Belki çabuk yersem ben de oraya gidebilirim!") Yediler Uyandırma Çağrısını görmezden gelirse Tamamen şu anın içinde olmak yerine bir sonraki anın olasılıkları yüzünden dikkatleri dağınık ve yanlış yönde hareket etmeye başlarlar.

Kalabalık bir restoranda birisiyle konuştuğunuzu ve yakınlarda başka bir konuşmaya kulak misafiri olmaya başladığınızı hayal edin. Dikkatinizi diğer konuşmaya mı kaydırıyorsunuz ve hâlâ ilk sohbetle meşgulmüş gibi davranarak kulak misafiri oluyor musunuz? Eğer öyleyse, Yedi'nin Uyandırma Çağrısı'na yenik düştünüz; bunun sonucunda her iki sohbetten de keyif alamazsınız ve muhtemelen dikkatinizin değiştiğini hissedecek olan akşam yemeği partnerinize incelikli bir şekilde hakaret etmiş olursunuz.

H	Seviye	Anahtar terimler:	Yediler, tatmin olmak için belirli nesnelere ve deneyimlere ihtiyaç duydukları inancını bırakırlar, böylece deneyimlerini tamamen özümseyebilir ve onlardan beslenebilirler. Aynı zamanda paradoksal bir biçimde Temel Arzularına (tatmin olmak ve hoşnut olmak, ihtiyaçlarının karşılanması) ulaşırlar ve takdir dolu, kendinden geçmiş ve derinden minnettar olurlar.
e	1	Neşe dolu	
A			
L	Seviye	tatmin	Ben Yediler olasılıklar dünyasına odaklanırlar ve yapacakları her şey hakkında ben düşünerek heyecanlanırlar. Kendi imajı: "Mutluyum, kendiliğindenim, 've giden.
T	2	benHevesli	
H	Seviye	Gerçekçi	Ben Yediler, hayatla tam olarak ilgilenerek ve ihtiyaç duydukları şeye sahip olmalarını sağlayacak şeyler yaparak öz imajlarını güçlendirirler. Onların tutkusu! Yaşamın zevki, çok yönlülük ve üretken bir çıktıyla ortaya çıkıyor. İyimser ve cesurdurlar ama aynı zamanda pratik ve başarılıdırlar.
e	3	Üretken	
A	Seviye	edinimci	Yediler, daha değerli şeyleri kaçırdıklarından korkmaya başlarlar. deneyimler; bu nedenle huzursuz olurlar ve kendilerine giderek daha fazla seçeneğin sunulmasıyla ilgilenirler. Pek çok farklı şeyle hokkabazlık yaparak meşgul oluyorlar
V	4	Tiüketen	görevler ve planlar yapmak ve en son trendlere ayak uydurmaya çalışmak.
e	Seviye	Dikkati dağılmış	Yediler sıkılacaklarından ya da hüsrana uğrayacaklarından ve acı verici duyguların ortaya çıkacağından endişelenirler, bu yüzden kendilerini heyecanlı ve meşgul tutmaya çalışırlar. Konuşarak, şakalaşarak ve yeni maceralar peşinde koşarak etraflarındaki enerjiyi yükseltirler, ancak çoğu zaman dikkatleri dağınık ve odaklanmazlar.
R	5	Dağınık	
A	Seviye	Ben Merkezli	Yediler inandıkları her şeyin yeterli olmayacağından korkarlar: İhtiyaç duyarlar, bu yüzden sabırsızlaşırlar, anında tatmin ararlar. Onlar ! çok talepkar olabilirler ancak talepleri karşılandığında nadiren tatmin olurlar: tanışmak. Bitkin ve
G	6	Aşırı	
e	7	Doğrumsuz	Ben Yediler, eylemlerinin onlara acı ve mutsuzluk getirmesinden korkuyorum ve ben bu doğru olabilir. Paniğe kapılırlar ve ne pahasına olursa olsun acılarından kaçınmaya çalışırlar. Son derece dürtüsel ve sorumsuzdurlar ve kaygılarını geçici olarak gidermeyi vaat eden her şeyi yaparlar, ancak uğraşlarında neşesizdirler.
se	8	Kaçış	
n	9	Manik	Yediler kaygılarından kaçmak için o kadar çaresiz hale gelirler ki kontrolden çıkarlar, acılarını hissetmek yerine pervasızca hareket ederler. Histerik aktivite-
N	10	(Depresif)	Giderek daha dengesiz hale geldikçe derin depresyona dönüşür veBen değerlendiriyorum. Uyuşuk ve gafil bir halde, acılarını bastırmak için ellerinden geleni yaparlar.
H	Seviye	Pervasız	
e	11	Manik	
A	12	(Depresif)	
L	Seviye	bunalmış	Sağlıklarını, yaşamlarını ve keyif alma kapasitelerini mahvetmiş olabileceklerinin farkına varmak, sağlıklı Yediler için çok fazladır. Bunu hissediyorum! artık acılarından kurtulma seçenekleri veya yolları yok, paniğe kapılmışlar ve kendilerini kapana kısılmış hissediyorlar. Coğu zaman asırlıkları
T	13	felçli	
H	14		

Dikkatin bu şekilde dağılması Yediler için çok daha ciddi sonuçlara yol açar, çünkü hayatlarının büyük bir kısmı bu şekilde yönetilmektedir.*Düşünmek öyle mi?*

öngörmek,ve hiçbir şeyde yeterince uzun kalmıyorlar

onu derinden deneyimleyin ya da ondan gerçek bir tatmin alın. Yediler ne zaman

Uyandırma Çağrısını kaçırmak, ne yaparlarsa yapsınlar, çekilirler

başka bir yer. Dağınık dikkatleri onları zıplamaya zorluyor

ve televizyonu açın, atıştırmalık bir şeyler için buzdolabını kontrol edin,

Arkadaşlarınızla telefonda konuşun veya bir not defterine karalamalar yapın.

*kaçırmak istemiyorum
dışarı. "*

MAYMUN ZİHNİNİ EĞİTMEK

Herhangi bir sıradan aktiviteyi seçin ve ona konsantre olun. Dikkatinizi seçtiğiniz göreve yönlendirirken, dikkatinizin başka bir şeye kaydığını da fark edin. Dikkatinizi tekrar dağılıncaya kadar yavaşça orijinal göreve getirin. Daha sonra tekrar göreve getirin ve odaklanmaya devam etme girişimini tekrarlayarak bu şekilde devam edin.

Özellikle başlangıçta bunu yapmak genellikle zor olacaktır. Ancak buna devam ederseniz ve sizi görevden uzaklaştıran şeyin ne olduğunu tespit edebilirsiniz, Uyandırma Çağrınızı tetikleyen unsurlar hakkında son derece değerli bir içgörü elde etmiş olacaksınız. Tetikleyici olan fiziksel gerilimler de var mı? Açlık, yorgunluk ya da kaygı dikkatinizin dağılmasına neden oluyor mu?

Sosyal Rol: Enerji Verici

Ortalama Yediler kendilerini "Enerji Veren", yani herkesin şarj olması ve kendilerinin de heyecanlı kalabilmesi için bir duruma enerji ve heyecan pompalaması gereken kişi olarak tanımlar. Yediler çok fazla enerjiye sahip oldukları için bu rolü oynamaları kolaydır. Ancak tüm Sosyal Roller gibi, bir kez bu rollerle özdeşleşmeye başladıktan sonra kişi bu şekilde davranmamak konusunda giderek daha zorlanır.

Enerji Verici, Buji veya Katalizör rolünü oynamanın yanı sıra işbirlikçi ve fesatçılığı kıskırtmak Sevens'in ilgi odağı olmasını sağlar. Onların arkadaşları sıklıkla aranır çünkü onların neşesi başkalarının moralini yükseltir.

Kansas, aynı zamanda kast ajansı olarak da kariyer yapmış başarılı bir oyuncu.

Enerjinizle başkalarının hayatlarını etkileyebileceğinizi bilmek güzel. Çoğu zaman gözlerimin önünde ruhların yükseldiğini görebiliyorum. İnsanları mutlu etmeyi seviyorum. Bu güce sahip olmaktan keyif alıyorum. Ancak bazen bu bir çatışma oluyor, çünkü temelde "düşürücü" olan çok fazla insanı cezbediyorum. Doğrusunu söylemek gerekirse kendilerini daha iyi hissetmek istediklerini sanmıyorum.

kendi yöntemleriyle ve enerjimi takdir edildiği yerde daha iyi kullanımlar için saklıyorum. Başkalarının moralini doğal bir şekilde yükseltebilmek bir hediyedir.

"Haydi millet! Haydi
ortaya çıkar:
biraz meyve suyu iç."

Sorun, ortalama Yediler yalnızca şu şekilde işlev görmeye başladığında

açık sözlü ve çirkin olan, teşvik edici olması gereken aşırı şarjörler her zaman geç ve göz kamaştırıcı. Bu kaçınılmaz olarak onlara çok büyük bir yük getirir ve bu durum başkalarını da yıpratır. Çoğu insan, hatta diğer Yediler bile, amansız enerjinin sonunda tek boyutlu ve yorucu hale geldiğini fark eder. Başkaları onların hızına yetişemezse, Yediler genellikle bunu onları kızdıran ve hayal kırıklığına uğratan, daha yeşil çayirlara ve yeni izleyicilere yönelmeye yönlendiren bir tür reddedilme veya terk edilme olarak yorumluyorlar. Ancak giderek artan bir şekilde, başkalarıyla nasıl ilişki kuracaklarını veya ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını bilemedikleri için kendilerini rollerinin içinde sıkışıp kalmış hissedebilirler.

Çok yetenekli bir eğitmeni ve iş danışmanı olan Velma, bu hayal kırıklığını ergenlik çağında yaşadı.

Çocukken kendimi özgür, kısıtlanmamış, hayat dolu hissettim ve insanları güldürdüğümün farkındaydım. Birlikte olmaktan keyif aldığım için diğer çocuklar beni aradılar. Ergenlik çağındayken daha fazla ciddiye almak istedim ama bunu özellikle ailem tarafından bir

TAVANIN KARIŞTIRILMASI

Kendinizi başkalarını eğlendirirken yakaladığınızda - tabiri caizse enerjinin akmasını sağlarken - bunu kimin için yaptığınıza dikkat edin. Bu heyecanlı durum kendinizle temasınıza ne sağlıyor? Diğerleriyle? Tatmin edici mi? Ortamınızdaki heyecanı artırmasaydınız ne olurdu sizce?

Oburluk ve Asla Doymamak

Yedi'nin karakteristik kusuru *oburluk*, kelimenin tam anlamıyla kendini yiyeceklerle doldurma arzusu - ve Yediler, tıpkı tüm fiziksel tatminleri abartabilecekleri gibi, aşırı yeme ve aşırı içmeden de suçlu olabilirler. Oburluğun harfi harfine yorumlanması bazen Yedinci Tip için geçerli olsa da, bu Tutkuyu metaforik olarak, içsel bir boşluğu şeyler ve deneyimlerle doldurma girişimi olarak anlamak daha anlamlı olacaktır.

Oburluk, hüsrana uğramış, boş ve muhtaç hissetme deneyimine yanıt olarak benliği dışsal tatminlerle doldurma isteğinin duygusal tepkisidir. Yediler, boşluğu ve muhtaçlığı doğrudan deneyimlemek yerine, dikkatlerini dağıtarak kaygıdan kaçmaya çalışırlar.

kendilerini hem bedensel zevklerle hem de zihinsel uyarılmalarla karşılarlar. Çocukluktan gelen duygusal çarpıklıklar ne kadar derin olursa, Yedilerin onları tatmin edecek yeterli deneyime sahip olduklarını hissetme olasılıkları da o kadar azalır. *Daha* kendilerini tamamen doyurmak ve böylece oburluğun "Tutkusu"na kapılmak.

Yediler kendilerini kaygıdan korumak için zihinlerini dolu tuttuklarından, üzerlerinde güçlü bir etki yaratmadıkça duygusal bilgileri almakta zorluk çekerler. Dolayısıyla kimlikleri şuna dayanmaktadır: *zihinsel olarak heyecanlı kalmak*; zihinlerinin içeriği - bireysel düşünceleri - üretilen uyarım derecesi ve tatmin beklentisi kadar önemli değildir. Öte yandan Yediler, filtrelenen izlenimlerin zihinlerine kaydedilmesi ve onları tatmin etmesi için güçlü uyaranlar ararlar. Kimlikleri uyarılmış kalmaya bağlı olduğundan, Yediler kendilerini çok az frenleme eğilimindedirler ve her türlü sınırlama veya sınırlamadan hoşlanmazlar. Dürtü ve arzulara, ortaya çıkar çıkmaz, gecikmeden yanıt vermekte özgür olmak isterler. Tüm Tutkular gibi, oburluk da uzun vadede kendi kendini yenilgiye uğratır çünkü Yediler, çocukluklarında mahrum kaldıklarını hissettikleri beslenmeyi bulmak için ayırım gözetmeksizin ne kadar çok "kendilerini doldururlarsa", o kadar tatminsiz olurlar.

"Hayat zevkten zevke değil, istekten istemeye doğru bir ilerlemedir."

SAMUEL JOHNSON

Uyarılma Aramak ve Yeni Deneyimler Kazanmak

Hangi tip olursak olalım, çoğu zaman seçimlerimizin bizi mutlu edip etmeyeceğini düşünmeden, bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeyin peşinden gideriz. *kapasite* bizi mutlu etmek için. Mutluluk hangi durumlarda ortaya çıkar? Bir süreden daha uzun süre dayanmasını sağlayan şey nedir? Bir şekilde aşırıya kaçma riskine girmeden mutluluğumuzu nasıl artırabiliriz? Bu tür sorular Yedinci Tip'in özel temalarını oluşturmaktadır.

Ortalama Yediler tipik olarak bilgili, uzman ve koleksiyonerdir; en iyi Fransız restoranını, konyakını veya kuyumcusunu, hangi yeni filmlerin görülmeye değer olduğunu ve en son haberlerin ve trendlerin neler olduğunu bilirler çünkü kaçırarak istemezler.

Sağlıklı ve ortalama Yediler arasındaki en net ayrımlardan biri, sağlıklı Yedilerin en çok odaklanmış ve üretken olmaktan memnun olduklarını bilmeleridir; dünyaya yeni ve potansiyel olarak değerli bir şeye katkıda bulunuyorlar. Ortalama Yediler daha az üretken hale gelir çünkü kaygı onların kendilerini eğlendirme ve dikkatlerini dağıtma yollarına daha fazla odaklanmalarına neden olur. Yaratıcılıklarının yerini giderek artan bir edinme ve tüketme arzusu alıyor.

Bir film yapımcısı olan Tara, kendisindeki bu modeli fark ediyor.

Ne yazık ki eğilimin çok heyecanlanmak olduğu doğru yeni bir şey, sonra ondan sıkılır ve devam etmez. İçin

Bana göre çeşitlilik hayatın baharatıdır. “İlginç” bir şey yapmaktan bahsetmek, yapmasak bile kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor. Yeni şeyler öğrenmeyi severim. Ders almayı seviyorum; ister yemek pişirme olsun, ister balo salonu dansı, ister paten kaymak, her neyse. En az on farklı dergi alıyoruz. Ayrıca pazarlık yapmayı da seviyorum çünkü tüm seçeneklerime göz atmayı ve paranın karşılığını en iyi şekilde alacağımdan emin olmayı seviyorum. Bir ilişkiye bağlanmak da benim için zor oldu çünkü her zaman daha iyi olabilecek bir şey arıyorum ve tüm seçeneklerimi kontrol ettiğimden emin oluyorum.

HEDİYEYİ BULMAK

Diğer deneyimlere ve şeylere yönelik beklenti ve arzunun, şu anda deneyimlediğiniz şeyin tadını çıkarmanızı nasıl engellediğine dikkat edin. Bunu keşfetmek için bir oyun oynayabilirsiniz: bir dakikanızı ayırın ve anlık deneyiminizde harika bir şey bulun. Şu anda aldığınız hediye nedir?

“Sıkıntının özü, kendinizi *Can Sıkıntısı ve Seçeneklerini Açık Tutmak.* saplantılı bir yenilik arayışı içinde bulmaktır.”

GEORGE LEONARD

Yediler sık sık can sıkıntısından ve bundan ne kadar nefret ettiklerinden şikayet ederler, ancak can sıkıntısı dedikleri şey, çevrenin acıyı ve diğer olumsuz duyguları uzak tutmak için yeterli uyarıyı sağlamaması durumunda hissettikleri kaygıdır. Benzer şekilde, kısıtlanmış hissetmek ve ilerleyememek sadece can sıkıntısı değil, paniğe bile neden olur. Kendilerini “bağlayacak” veya hazır olmadan acı verici duygularla yüzleşmeye zorlayacak herhangi bir durumda sıkışıp kalmak istemezler.

Yediler, can sıkıntısına ve bunun getirdiği duygulara karşı kendilerini savunmak için zihinlerini büyüleyici olasılıklarla dolu tutmak isterler ve yeniye, heyecan vericiye ve modaya uygun olana giden tedarik hatlarının her zaman açık olduğundan emin olmak isterler.

Daha önce tanıştığımız Velma konuyu şöyle açıklıyor:

Her şeyde 1 tercih edilen çeşitlilik. Entelektüel tarafım için belirli arkadaşlarım, duygusal tarafım için farklı arkadaşlar ve cinsel tarafım için tamamen farklı arkadaşlarım vardı. Kendimin tüm bu farklı yönlerinin tatminini aramaya itildim. Direnmek mümkün değildi. Ne kadar çok deneyim yaşıdıysam, o kadar çok istedim ve sonra ihtiyaç duymaya başladım. Enerjim, deneyimlerimin çeşitliliğiyle döngülendi ve yenilendi.

Kendimi yormadan pek çok farklı şeyin üstesinden gelmeyi başardım; her şeyi “yapmaya” mecburdum ve bunların hepsine yetecek enerjiye sahiptim. Hiçbir zaman geleneksel olanı yapmak istemedim. Denediğim her yeni ve farklı şey, yeniye ve farklıyı aramaya devam etme arzumu besledi. Durmak bilmez bir döngü.

İçsel rehberlik olmadan, Yediler her şeyi bir deneme yanılma süreciyle öğrenmek zorundadırlar ve her şeyi kendileri için deneyimlemek istedikleri için başkalarının tavsiyelerini dinlemeleri pek olası değildir. Mümkün olduğu kadar çok şey deneyimleyerek hangi seçeneklerin kendilerini en mutlu edeceğini bileceklerine inanırlar. Ancak her şeyi denemek insan açısından mümkün değil: Gezilecek çok fazla yer, yenilecek yiyecekler, giyilecek kıyafetler, yaşanacak deneyimler var. Yediler, kendilerini yalnızca deneyimlerden yola çıkarak yönlendirebilmek için ihtiyaç duyacakları tüm deneyimlere sahip olamadan hayatları sona erecekti. Neye benzediğini görmek için her şeyi denemek birkaç yaşam alır ve dünyanın neredeyse sonsuz olasılıkları yine de tükenmez. Dahası, bu deneyimlerden bazıları büyük olasılıkla zarar verici ve tehlikeli olacaktır çünkü hayatta kişinin kaçınması veya en azından son derece dikkatli olması gereken şeyler vardır. Ama iyi de olsa kötü de olsa, Yediler genellikle bazı şeyleri zor yoldan öğrenmek zorunda kalıyor.

“B” KELİMESİ

Can sıkıntısı dediğiniz şeyi inceleyin. Vücudunuzda nasıl bir his var? Can sıkıntısı hissi nedir? Onu hissedebildiğinize göre, hangi çağrışımları veya anıları gündeme getiriyor?

Ayrım Yapmamak ve Faaliyetlerini Aşırıya Kaçmak

Ortalama Yediler, öncelik duygusunu kolayca kaybederler, kendilerini sürekli faaliyete atarlar ve çoğu zaman hayatlarının birçok alanında işleri abartırlar. Koşulları elverdiği ölçüde para konusunda cömert olma eğilimindedirler. İster küçük bir kasabada yaşasınlar ve yerel alışveriş merkezi ve bowling salonuna gitmekle yetinsinler, isterse daha fazla dikkat dağıtıcı ve kolaylıkların mevcut olduğu daha büyük bir şehirde olsunlar, genellikle hayatı hızlı şeritte yaşamaya çalışırlar. Dışarı çıkamazlarsa, ayrım gözetmeyen Yediler, ardı ardına sigara içerken veya telefonda konuşurken bütün gün televizyon izleyebilir veya zamanlarını arkadaşlarını ziyaret ederek geçirebilirler. “Neden herkes ya da yerel barda takılmak. sen benimle mi?”

Aşırıya kaçmak aynı zamanda fikirler için de geçerlidir ve Yediler, hoşlarına giden bir şeye takılıp kalma eğilimindedirler, bu konuda o kadar hevesli olurlar ki onu yerle bir ederler. Ancak bunun tersi de doğrudur: gibi.

daha az sağlıklı hale gelirler, daha az odaklanırlar ve işleri daha az takip edebilirler. Bunların ardında pek çok kısmen tamamlanmış proje yatıyor. İyi (hatta belki de dahiyane) fikirlerinin çoğunun hiçbir zaman hayata geçirilmemesi, onlar için ek bir hayal kırıklığı kaynağı haline gelir. Eğer Yediler onları kaçmaya iten temel kaygılarla baş etmezlerse

sonuçta en iyi fırsatların ve ilhamların çoğunu kendilerinden israf ederler.

Hızlı zekaları ve konuşma yetenekleri de bozularak akıcı ve kolay anlaşılır hale gelebilir, ancak Yediler bunu genellikle işleri ilerletmek veya daha iyi bir hikaye oluşturmak adına doğaçlama yapma yeteneği olarak görürler. Ortalama Yediler aynı zamanda kendilerini her türlü konuda anında uzman olarak görme eğilimindedirler, çoğunlukla başlarını aşarlar ve "kanatlandırarak" işin içinden çıkmaya çalışırlar.

GERÇEKÇİ PROGRAMLAR

Birkaç gün boyunca bazı şeyleri yapmanın aslında ne kadar sürdüğünü takip edin: işe gitmek, mağazaya gitmek, alışveriş yapmak, bir arkadaşınızla buluşmak vb. ne kadar sürer. Bunun planladığınız programa nasıl uyduğunu görün. Kendinize biraz nefes alma alanı açmak ve taahhüt ettiğiniz deneyimlerden tam olarak keyif alabilmenizi sağlamak için günde bir veya iki aktiviteyi bırakmak mümkün mü?

Kayı ve Acı Duygulardan Kaçınmak

"Kendisinde tatmin bulamayan bir adam, onu başka yerde boşuna arar."

LA ROCHEFOUCAULD

Tıpkı savaş zamanında bir düşmanın başka, daha güçlü bir radyo sinyali göndererek radyo sinyallerini bozabilmesi gibi, Yediler de zihinlerini sürekli olarak ilginç ve heyecan verici olasılıklarla meşgul ederek kendi acı, yoksunluk ve üzüntü farkındalıklarını "karıştırır". Ancak bu, ortalama Yedilerin acı hissetmediği, acı çekmediği veya depresyona girmediği anlamına gelmez; çektikleri acının farkındalığı, sonunda savunmalarına nüfuz eder. Ancak mümkün olan en kısa sürede Yediler yeniden yola koyulur. Benzer şekilde, Yediler, deneyimlerini yeniden çerçevelemek için çevik zihinlerini kullanma konusunda ustalaşırlar; olumlu olanı vurgulamanın ve büyük trajediler hakkında bile derin duygularını saptırmanın bir yolunu bulurlar.

Tip Yedi'nin parlak niteliklerinin çoğunu bünyesinde barındıran bir

On bir yaşındayken babam aniden büyük bir kalp krizinden öldü. Şunu düşündüğümü hatırlıyorum: "Seçeneklerim neler? Şimdi yapabileceğim en iyi şey nedir?" Annem şokta ve intihara meyilli, küçük kız kardeşim ise eylem yapıyor. Büyüeyebilirim. Olabildiğim kadar mutlu, neşeli ve yardımsever olabileceğime karar verdim. Acı içinde oyalanacak zaman yok. Özgür kalabilmemin tek yolu bu; depresyondan ve umutsuzluktan

DAHA DERİN DUYGULARLA İLETİŞİM

Bir İçsel Çalışma görevi olarak, kendinize durup duygularınızı daha derinden deneyimleme izni verin. Hakkında güçlü duygular beslediğinizi bildiğiniz bir kişiyi veya olayı hatırlayın. Duygularınız ortaya çıkana kadar o kişiyi veya olayı düşünün. Dikkatinizin değiştiğinin farkına varmadan önce neler olduğuna ve duygularınızla ne kadar süre kalabildiğinize dikkat edin. Duygularınızla kalmanızı engelleyen şeyin ne olduğunu tespit edebilir misiniz? Dikkatini ne dağıttı?

Hüsrân, Sabırsızlık ve Benmerkezcilik

Yediler son derece talepkar olabilirler: Ne kadar kaygılı olurlarsa, başkalarına ve kendilerine karşı da o kadar sabırsız olurlar. Hiçbir şey yeterince hızlı olmuyor. Hiçbir şey onların ihtiyaçlarını karşılamıyor. Yediler, farkına varmadan, hayatları boyunca bir şeyleri yansıtarak ilerleyebilirler. un-
istiyorum
tüm deneyimlerinin temelinde hayal kırıklığı hissi yatıyor.

"İstiyorum ve

**£şimdi!*

Ayrıca derin bir hayal kırıklığına uğrayabilirler ve kendilerine karşı sabırsız olabilirler. Yediler acılarıyla uğraşmaktan kaçınabilirler ama genellikle yeteneklerini ve kaynaklarını israf ettiklerini fark etmekten kaçınamayacak kadar tetiktirler. Pek çok değerli fikir hayata geçirilemiyor çünkü Yediler...

Projelerinin tam olarak gelişmesine izin veremeyecek kadar kendilerine karşı sabırsızlar.

Temelde yatan bu hayal kırıklığı, onları başkalarının zaaflarına karşı son derece hoşgörüsüz hale getiriyor ve ne kendilerine yüklenen beklentilere ne de diğer insanların bu beklentileri karşılama konusundaki yetersizliklerine katlanmak istemiyorlar. *onların* beklentiler. Sabırsızlıkları aynı zamanda bıkkınlık ve kırıcı, umursamaz bir tavır olarak da ifade edilebilir.

İşletme danışmanı Velma şöyle devam ediyor:

Küçük bir kızken, biraz sohbet etmek için annemin yatağına uzanırdım, o da bir süre benimle dalga geçerdi, sonra benden kurtulmaya çalışırdı. Bana herhangi bir sorun yaşamadığımı söyledi. Her zaman olduğum gibi mutlu bir kız olmaya devam etmemi bekliyordu. Ben umursamaz olmayı annemden öğrendim ve kendimi, tahammül edemediğim insanlara aynı şeyi yaparken buluyorum.

Hayal kırıklığına dayalı üç tip (Dörtlü, Birli ve Yedili) arasında, Yediler belki de hoşnutsuzluklarını en açık şekilde ifade edenlerdir çünkü onlar aynı zamanda iddialı bir tiptir. Kendilerini memnun etmeyen her şeyle ilgili mutsuzluklarını ve hayal kırıklıklarını açıkça ortaya koyabilirler. Altta yatan bilincaltı düşüncesi şudur: "Yeterince büyük bir öfke nöbeti öecirsem.

Diğerleri Yedilerin sabırsızlığını dizginsiz bir benmerkezcilik olarak deneyimliyor. Yediler dikkat çekici olabilse de, bunu başkaları tarafından saygı görmek ve takdir edilmek istedikleri için yapmıyorlar ki bu, Duygu Üçlüsü'ndeki tiplere özgü narsist bir motivasyon olacaktır. Aslında, bazı durumlarda Yediler, enerjiyi harekete geçirecek ve onları altta yatan kaygıyla temastan uzak tutacaksa aptal görünmekten çekinmezler. Buna karşılık Üçler, Yediler'in sıklıkla yaptığı gibi zaafalarının ve kusurlarının ortada kalmasına asla isteyerek izin vermezler.

HAYAL KIRIKLIĞINI ORTAYA ÇIKARMAK

Kendinizdeki hayal kırıklığının enerjisini gözlemleyin. Sinirlendiğinizi fark ettiğinizde durun ve birkaç derin nefes alın. Hayal kırıklığı aslında nasıl bir duygu? Eyleme geçmek yerine bunu hissettiğinizde ne olur?

Duyarsızlık ve Dürtüsellik

Hayatlarının ivmesini korumak birincil değer olduğundan, Yediler diğerlerini incitecek ve kafalarını karıştıracak bir tür vur-kaç yaklaşımını benimseyebilir. Hareket halinde kalmak, yaptıklarıyla ilgili suçluluğu ve pişmanlığı bastırmak anlamına gelir. Yediler genellikle başkalarına zarar vermek istemezler ama

savunmaları acıyı kabullenmelerini zorlaştırıyor“*IP'ler benim sorunum değil.*
sebepler olurlar - hatta bunun farkındadırlar.

Kaygıdan kaçınmak aynı zamanda Yedilerin giderek daha dürtüsel olmasına da neden olur; bakmadan sıçrarlar. Ciddi fiziksel problemler, aşırı içki içmekten veya yanlış yiyecekleri yemekten, sigara içmekten veya sürekli bir uyarılma arayışı içinde kendilerini çok fazla zorlamaktan kaynaklanabilir. En kötü durumda, sözlü tacizde bulunabilirler; son derece talepkar, ısrarcı ve oldukça kötü olabilirler.

¹ Devon sorunlarla baş etme yöntemi hakkında açıkça konuşuyor.

İnsanları kısa sürede hayatımdan çıkardığım zamanlar oldu. Bir gün geleceğimiz olduğunu sandılar, ertesi gün veda ediyordum. O zamanlar hiç pişmanlığım yoktu. Beni ayrılmaya zorlamışlardı, hepsi onların işiydi. Bugün onların duygularıyla bu kadar az ilgilendiğim için kendimi çok kötü hissediyorum, ama sonuç şu ki, eğer acı hissetmeye başlarsam, Bu acıya dayanabileceğime inanmıyordum. Bu yüzden ondan kaçtım ve başka bir yerde yeni bir zevk buldum. Kendimi kötü hissettiğimde ayağa kalkacağım, en iyi elbisemi ve topuklu

KARIŞIKLIKLARI TEMİZLEMEK

Sizi tanıyan insanlar, onları incitmek niyetinde olmadığını biliyorlar, ancak daha stresli dönemlerde bunu istemeden yapmış olabilirsiniz.

Uygun olduğunda, incindiğinden korktuğunuz bir arkadaşınızla veya sevdiğiniz biriyle konuşun. Önce onlarla konuşmak için izin isteyin, sonra özür diledikten sonra ne söyleyeceklerini dinleyin. Hala çözülmemiş konularla ilgili duygularınızı onlarla paylaşın. Bu sizin için kolay olmayabilir, ancak havayı bu şekilde temizlemek, altta yatan acınızı ve endişenizi ve bunları aşırılık ve aktiviteden dolayı gömme ihtiyacınızı azaltmada çok işe yarayabilir.

Kaçış, Aşırılık ve Bağımlılık

Ortalama Yediler kendilerini bugünü yaşama felsefesine sahip, kendiliğinden ve eğlenceyi seven kişiler olarak görürler. Ancak her zaman farkında olmadıkları şey, bu tutumun hayata karşı giderek daha kaçışçı bir yaklaşımın üzerini ne kadar kaplayabileceğidir. Yediler korkular ve kaygılar tarafından yönlendirildikleri ölçüde, inandıkları kadar özgür ve kendiliğinden olmazlar. Dürtülerinin maliyetini hesaba katmadan, anında tatmin vaat eden her şeyin peşinden körü körüne ve dürtüsel bir şekilde gidebilirler. Felsefeleri “Şimdi tadını çıkar, sonra öde”.

Acı verici, olumsuz deneyimler bile heyecan verici olabilir ve daha derin acıyı maskeleyen bir yolu olarak hizmet edebilir. Örneğin, alkolizm veya uyuşturucu bağımlılığının acısı korkunç olabilir, ancak kötüleşen Yediler için bu acı, daha derin bir keder ve paniğe kapılmaktansa tercih edilir.

Yediler, beklenti, arzu ve aşırılık dediğimiz bir döngüye yakalanırlar. *çikolata sendromu*. Bir kutu pahalı çikolata almanın en heyecan verici yanlarından biri ilk ısırtığı beklemektir. Benzer şekilde, deneyimin kendisi de pek fazla değil *ama onların deneyime dair beklentileri* Yediler'i en çok heyecanlandıran şey bu. Ve herkesin (Yediler hariç) bildiği gibi, abartılan bir zevk, hızla bir hoşnutsuzluk kaynağına dönüşebilir. Birkaç çikolata içtikten sonra hazzın tam tersini deneyimlemeye başlarız: acı ve tiksinti.

Yedi'nin tatmin arayışı bir bağımlılık niteliğine bürünebilir: Uyarılma ve coşku halinde kalabilmek için kendilerini memnun eden her şeyden giderek daha yüksek dozlara ihtiyaç duyarlar. Tehlikeli deneyimler bile onları etkilenmeden bırakmaya başlar.

Tara bu konuda geçmişinden açıkça bahsediyor.

Bir şeylerden kaçınmak kaygıyı artırır ve kaygı giderek daha dayanılmaz hale geldikçe, dikkati dağıtma ihtiyacı da giderek artar. Dikkat dağıtmanın onu susturmak için duyulan kaygıdan “daha yüksek” olması gerekir. Sanırım hayatımın çeşitli dönemlerinde bu kadar kontrolden çıkmamın nedeni de bu. Korku ve acıyla birlikte olmak yerine ondan kaçardım.

*"Geceyi atlatmam
sağlayacak ne varsa."*

Artık koşmak imkansız hale gelinceye kadar ne pahasına olursa olsun bundan kaçının. Kolayca aşırı dozda uyuşturuu almış olabilirim ya da

TAKİPLERİNİZE ERİşİM

İçsel Çalışma Günlüğünüzde iki liste yapın. Öncelikle, bir yetişkin olarak başlattığınız ve bitirmeyi başaramadığınız büyük projelerin bir listesini yapın. Daha sonra fiilen tamamladığınız projelerin bir listesini yapın. Her iki listede de modeller görüyor musunuz? Yeni planlara ve olasılıklara sahip olmanın heyecanı, sürecin heyecanı ve bunları bitirmenin memnuniyetinden daha mı ciddisiniz? Kendiniz için gerçekten önemli bir şeyi başarma pahasına hareket halinde kalmaya ne ölçüde "bağımlısınız"? Neye doğru koştuğunuzu ve neyden kaçtığınızı düşünüyorsunuz?

TOSTRESS'E TEPKİ:

YEDİ BİR GİDER

Artan stres altında Yediler, bir şeyleri başarmak istiyorlarsa enerjilerini odaklamaları gerektiğinin farkına varırlar. Böylece, ortalama Bireyler gibi onlar da kendilerini dizginleme ihtiyacı hissetmeye başlarlar. İşi tek başlarına yapabileceklerini hissederek daha çok çalışmaya başlarlar ve davranışlarına sınırlamalar getirmeye çalışırlar. Aslında, bu yapılar ve sınırlamalar karşısında hızla hüsrana uğrarken kendilerini doğru yolda kalmaya zorluyorlar. Ya daha huzursuz ve dağınık olabilirler ya da daha kontrollü ve katı olabilirler, bu durumda her zamanki canlılıkları yerini acımasız bir ciddiyete bırakabilir.

Ayrıca ortalama Birler gibi, stres altındaki Yediler de başkalarını eğitmeye çalışırlar - heyecan verici bir kitap veya atölye çalışması, alışveriş için iyi bir yer veya belirli bir politik veya manevi bakış açısı hakkında. Kendi görüşlerine duydukları ilgi, hızla başkalarının görüşlerini tartışma veya eleştirme eğilimine dönüşebilir. Kendilerinde veya başkalarında herhangi bir düzeydeki yetersizliğe karşı "kısa", duygusuz ve son derece sabırsız olabilirler. Yüksek stres altında, altta yatan öfkeleri ve kırgınlıkları yüzeye çıkar ve hayal kırıklıklarını azarlayarak, kusurları inceleyerek ve sarsıcı alaycı yorumlar yaparak açığa vururlar.

KIRMIZI BAYRAK: YEDİ SORUN

Yediler uzun bir süre boyunca aşırı strese maruz kalırlarsa, yeterli destek veya baş etme becerileri olmadan ciddi bir krize maruz kalmışlarsa veya çocuklukta kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıksız yönlerine geçebilirler. Bu onların hayatlarının kontrolden çıktığını ve seçimlerinin ve eylemlerinin aslında acılarını artırdığını korkulu bir şekilde fark etmelerine yol açabilir.

Eğer Yediler bu korkulardaki gerçeğı anlayabilirlerse, hayatlarını tersine çevirerek sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerlemeye başlayabilirler. Öte yandan, daha da dağınık, dürtüsel olabilirler ve

manik, ne pahasına olursa olsun acılarından kaçınmak için kendilerini umutsuzca pervasız faaliyetlere atıyorlar. ("Geceyi atlatmanıza yardımcı olan şey sorun değil.") Yediler bu tavrında ısrar ederse, sağlıksız aralığa geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle tavsiye edilir.

U Y A R I İ Ş A R E T L E R İ

OLASI PATOLOJİ:

Manik-Depresif Dis-
siparişler, Sınırdaki Koşullar,
Histrionik'in bazı unsurları
Kişilik Bozukluğu, Ob-

sesif-Kompulsif Bozukluklar,
madde bağımlılığı.

- Aşırı dağılma ve kaygıdan kaçma girişimleri
- Uzun süredir devam eden ve zayıflatıcı bağımlılıklar
- Dürtüsellik, saldırganlık ve çocuksu tepkiler
- Kompulsif aktiviteler ve aşırı neşeli ruh hali
- Kontrolünden çıkma dönemleri
- Mani, depresyon ve çılgın ruh hali değişimleri
- Panik ve felç edici terör dönemleri

► Zihinsel olarak canlandığınızda, bir dakika nefes alın ve **UYGULAMALAR**
sana gerçekte neler olduğunu gör. Özellikle korkuyorsanız veya **YARDIMLAR**
Bir şeye üzülmün ve hızının nasıl olduğunu gözlemleyip göremediğinizi görün. **GELİŞTİRMEK**
düşünceleriniz sizi bu duyguları yaşamaktan uzaklaştırır. Ne zaman
zihninizin yarıştığını ve serbest çağrışım yaptığını görüyorsunuz, bunu sormak için iyi bir zaman
kendi kendine, "Ne var?" Neredeyse her zaman maskeleyişinizi göreceksiniz
bir çeşit kaygı kaynağı. Kelimesi *kıca* büyük bir ipucu olabilir. ne zaman istersen
"sıkılma" tehlikesiyle karşı karşıya olduğunuzu hissedin, durun ve neyden kaçındığınızı görün.

► Negatif duygularınızı görmezden gelmekten ziyade onları
işliyorsunuz. *eksik*. Bunları az çok fark ediyorsunuz ve sonra bir sonraki şeye
geçmek istiyorsunuz. Olayların sizi etkilemesine, sizi daha derinden
etkilemesine gerçekten izin vermek, olumsuzluk içinde debelenmekle aynı
şey değildir. Tam tersine, hayatınızdaki olayların, hatta acı verenlerin bile
sizi derinden etkilemesine izin vermek yalnızca deneyiminizi
zenginleştirecek ve sevincinizi daha anlamlı ve gerçek kılacaktır.
Duygularınızın vücudunuzda nasıl deneyimlendiğini görün. Hüzün nasıl
bir duygu? Bunu nerede fark ediyorsunuz? Midenizde mi, göğsünüzde mi
yoksa yüzünüzde mi? Peki heves? Basitçe tanımlayın Bir duyguyu
tanımlamak, kendi kendinize "Üzgünüm" demek bir başlangıçtır ama
üzüntünüzü - hatta mutluluğunuzu - tam olarak deneyimlemek ve ondan
etkilenmekle aynı şey değildir.

► Sabırsızlığınızı ve bunun kökenlerini fark etmeyi öğrenin. Yedili
olarak baskalarının hızına ve enerjii düzeylerine karşı son derece sabırsız.

ama aynı zamanda kendinize karşı son derece sabırsızsınız. Pek çok alanda yetenekli olduğunuz için hiçbirini tam olarak geliştiremeyebilirsiniz. Hem kendinize karşı hem de öğrenme ve beceri kazanma sürecindeki sabırsızlığınız nedeniyle kendinizi kısıtlırsınız. Ayrıca “anında uzman” sendromuna karşı da tetikte olun. Bir konuyu veya belirli bir yeteneği temel düzeyde kavramak ve beceri sahibi olmak, çekiciliğiniz ve cesaretinizle birleştiğinde kesinlikle size kapılar açabilir. Ancak neden bahsettiğinizi gerçekten bilmiyorsanız, ödevinizi gerçekten yapmadıysanız, fikirleriniz yarım yamalaksa, diğerleri kısa sürede bunu anlayacak ve yeteneklerinize rağmen itibarınız zarar görecektir. Yediler yüzeysel olarak anılmaktan nefret ederler ama başkalarının sizi bu şekilde algılamasına neden olan şey sizin sabırsızlığınızdır. Yeteneklerinizi hayata geçirmek için zaman ayırın.

► Sıradanlığın neşesini bulun. Dörtler gibi Yediler de yüksek gerçekliği arama eğilimindedir; siz her şeyin olağanüstü, muhteşem, heyecan verici ve teşvik edici olmasını seversiniz. Ancak şaşırtıcı olan şey, biz orada olduğumuzda, *tüm deneyimlerimiz olağanüstü*. Odanızı temizlemek veya portakal yemek, eğer yüzde yüz içindeyseniz tamamen tatmin edici bir deneyim olabilir. Her an eşsiz bir keyif ve hayret kaynağıdır. Yoksunluk korkunuz ve kendinizi eğlendirme arzunuz, aradığınız tatmini bulmanızı engelliyor. Geçmişinizdeki hangi anların en canlı ve tatmin edici olduğunu düşünün: bir çocuğun doğumu, bir düğün, üniversitede arkadaşlarla yapılan bir piknik, mükemmel bir gün batımı. Onları bu kadar tatmin edici ve gerçek kılan neydi? Ayrıca, bu anların her zaman heyecan verici hikayeler yaratmayabileceğini, ancak onları tatmin edici kılan başka bir niteliğe sahip olduklarını da unutmayın. Bu niteliğin ne olduğunu öğrendiğiniz ölçüde hayatınız değişecektir.

► Meditasyon Yediler için ve Altıncı Tip için özellikle zihni sakinleştirmek için son derece yararlı olabilir. Meditasyon yapmaya başlarsanız, kısa sürede zihinsel gevezeliğinizin yoğunluğunu fark edeceksiniz ve rahatlama ve o andaki varlığınıza daha fazla özdeşleşme çabası zorlayıcı olacaktır. Nasıl yaptığınızı fark etmek de son derece önemlidir. *son* senin meditasyonun. Yediler, sanki kişilik yeniden hızlanmaya başlamak için iki saniye bekleyemiyormuş gibi meditasyondan çıkma eğilimindedir. Oturmayı bitirirken dikkatli olun ve iç sessizliğinizi eylemlerinize taşıyıp taşıyamayacağınıza bakın. Meditatif zihnin kalitesi, eğer içsel hayatımıza ayırdığımız günde birkaç dakikayla sınırlıysa, bizi dönüştürmek için çok az şey yapacaktır.

► Çoğu insandan daha mutlu ve coşkulu olma eğilimindesiniz. Bu duyguyu başkalarıyla zorlamadan ve onlara "göstermeden" paylaşabildiğinizde neler olacağını görün. Temelli ve istikrarlı olduğunuzda en derin ve etkili olursunuz.

Böyle zamanlarda sevinciniz açıkça görülüyor ve herkesi etkiliyor. Ayrıca eğer

Sevinciniz gerçektir, "tencereyi karıştırmaya" bağlı değildir ve eğer insanlar buna tepki vermiyorsa azaltılamaz veya kaybolamaz.

Ortalama Yediler bile yaratıcı olma eğilimindedirler, ancak daha dengeli ve ayakları yere bastıklarında, çok çeşitli deneyim alanlarını sentezleyen ve çapraz verimli hale getiren parlak, çok yönlü insanlar olabilirler. Çeşitli yetenekleri ve ilgi alanları, işten zevk almaları ve dışa dönük nitelikleri vardır. çoğu zaman onları dünyada başarıya götürür.

YEDİ'NİN GÜCÜNÜN ÜZERİNDE İNŞA EDİLMESİ

Yedilerin ayakları yere basar derler. Onlar yün toplayıcıları ya da aylaklar değiller; onlar gerçekte ve hayatı yaşamanın pratik işleriyle meşguller. Birçok hayallerini destekleyecek finansal araçlara sahip olmak için gerçekçi, üretken ve çalışkan olmaları gerektiğini anlıyorlar.

Bu nedenle, sağlıklı Yediler, başkalarının işlerini -bu iş ister bir hamburger olsun, isterse bir tasarımcı kıyafeti olsun- sadece tüketmekle yetinmezler. Hayattan asıl zevklerinin nereden geldiğini biliyorlar.

"Dünya benim istirdiyem.

katkı

dünyaya bir şey. Sağlıklı Yediler, adres satın almaktansa tasarım yapmayı tercih ediyor. Başkasının filmini izlemektense film yapmayı tercih ediyorlar. Sonuçta, o zaman her şeyin tam da istedikleri gibi olmasını sağlayabilirler.

Yedilerin çok yönlülükleri ve farklı deneyimlere olan arzuları ile yapıcı bir şekilde çalışmasının bir yolu çoklu görevdir. Herhangi bir zamanda birkaç farklı görevi sürdürerek, birinden diğerine geçebilir, çeşitli becerileri kullanabilir ve farklı beceri veya ilgi alanlarının birbiriyle ilişkili yollarını görebilirler. Tüm bunlar Yediler için tatmin edici olabilir ve öncelikleri belirleyebildikleri ve sınırlar koyabildikleri sürece bu çalışma tarzında başarılı olurlar.

Hayat büyük bir oyun alanıdır. Her şey ilginç. Hayata dair içimde kendiliğinden oluşan bir neşe ve merak var. Evrenin beni desteklediğini hissediyorum, sanki her şey yoluna girecekmiş gibi. Her şey karanlık ve kötü olsa bile içimde bir şeyler sonunda her şeyin yoluna gireceğine inanıyor. Dünya acımasız ve berbat olabilir ama bana karşı kişisel olarak düşmanca olmadığını düşünüyorum. Bu temel güvenlik duygusu nedeniyle, açık olmaya ve bazı şeyleri merak etmeye daha istekliyim.

BÜTÜNLEŞMENİN YOLU: YEDİ BEŞE GİDER

Yediler, izlenimlerin kendilerini sağlıklı Beşler gibi daha derinden etkileyebilmesi için zihinlerinin hızlı aktivitesini yavaşlatmayı ve susturmayı öğrenerek kendilerini gerçekleştirir ve sağlıklı kalırlar. Artık olağanüstü deneyimler ve dikkat dağıtıcı şeyler aramaya bağımlı olmayan, bütünleşen Yediler, kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında her türlü harika şeyi keşfedecek kadar gözlemleri ve deneyimleriyle yetinebilirler. Bu onlara hem aradıkları rehberliği daha fazla sağlar hem de üretkenliklerini ve yaratıcılıklarını artırır. Dahası, ürettikleri şeyler başkaları için çok daha fazla yankı ve anlam taşıyor.

Daha sessiz, daha odaklanmış bir zihin geliştirmek, Yedileri kendi Temel rehberlikleriyle daha yakın temasa sokar; böylece hangi deneyimlerin kendileri için gerçek değere sahip olacağını anlayabilirler. Artık yanlış seçimler yapma ve en iyi hareket tarzını kaçırma endişesi nedeniyle dikkatiniz dağılmıyor, Yedileri basit bir şekilde bütünleştiriyoruz *Bilmek*ne yapalım. Gerçeği daha derinlemesine keşfetmek, bütünleşen Yedilerin kendiliğindenliklerini veya coşkularını kaybetmelerine neden olmaz; tam tersine her anın tadını çıkarmakta daha özgür oluyorlar.

Ancak Beşlilerin ortalama niteliklerini taklit etmek Yedililerin entegrasyonuna pek yardımcı olmayacaktır. Düşüncelerde kaybolmak, duygusal kopukluk ve başkalarının ihtiyaçlarıyla başa çıkma konusundaki kaygılar, Yedi'nin beyin sirkini yalnızca daha da kötüleştirecektir. Kendilerini konsantre olmaya zorlamaya çalışmak da işe yaramayacaktır çünkü bu tür çabalar baskıya dayanmaktadır. Ancak Yediler zihinlerini susturmayı ve ortaya çıkan kaygıyı tolere etmeyi öğrendikçe, yavaş yavaş

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK



Yedilerin kendileri hakkında anlamaları gereken en önemli şey, doğrudan mutluluk ve tatminin peşinde oldukları sürece bunlara asla ulaşamayacaklarıdır. Doyum, herhangi bir şeyi "elde etmenin" sonucu değildir: şimdiki anın zenginliğinin bize dokunmasına izin verdiğimizde ortaya çıkan bir varoluş halidir. Yediler bunu anlayıp mutluluklarına yükledikleri koşullardan kurtulabildiklerinde içlerinde bir ferahlık açılır ve var olmanın basit hazzı ortaya çıkar. Varlığın kendisinin, saf varoluşun haz verici olduğunu anlarlar. Böylece yaşamın kendisini derinden ve derinlemesine takdir etmeye başlarlar.

Yıllar süren içsel çalışmanın ardından Tara bunu kendisi de keşfetti.

Hayatın her zaman eğlenceli olmadığını anlamaya başladım. Eğlenceli olanı ve eğlenceli olmayanı yeniden tanımladım ve bu fikirlerin genellikle yanlış olduğunu fark ettim. Bulaşık yıkamak gibi eğlenceli olmadığını düşündüğüm pek çok şey aslında gayet güzel ve eğlenceli olduğunu düşündüğüm diğer aktivitelerden hiçbir farkı ya da daha

Gelecek hakkında düşünmenin kesinlikle yanlış bir yanı yoktur, ancak Yediler için bu onların Varlıkla olan bağlarını kaybetmelerinin birincil yoludur. Yediler için dönüşüm sürecinin en zorlu kısmı mevcut gerçeklikle temas halinde kalabilme yeteneklerini içerir. Bu zordur çünkü daha uyanık ve mevcut durumda kalmak, sonunda Yedilerin kaçtığı acı ve yoksunluğun bilincine varılmasını sağlar. Böyle zamanlarda Yediler, gerçekten korktukları acıların zaten yaşanmış olduğunu ve hayatta kaldıklarını pekâlâ hatırlayabilirler. O halde, Varlığın desteğiyle Yediler acılarını gerçekten metabolize edecek kadar uzun süre dayanabilirler. Her organik süreç gibi yas tutmanın da bir döngüsü vardır ve belirli bir süre gerektirir; aceleyle getirilemez. Üstelik acımızın yanında olamazsak sevincimizin de yanında olamayız.

“Minnettarlık hayatın doluluğunun kilidini açar.”

MELODI BEATTIE

Üvey oğlum AIDS'ten ölürken onu kollarıma aldım ve kendime şu soruyu sordum: Şu anda en iyi seçenek nedir? Şu anda yaşayabileceği en harika şey nedir? Ben de onu diğer tarafın huzuruna ve rahatlığına yönlendirdim. Gregory, hayatının fiziksel yönünü yavaşça serbest bırakabildi, hayatının bittiğini hissedebildi ve son nefesinin anını gerçekten seçebildi. Her şey tam ve mükemmeldi, biz de onun yanındaydık.

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Hindular, Tanrı'nın evreni bir dans olarak yarattığını, böylece Kendi yaratımının Kendisine yansiyarak verdiği hazzın tadını çıkarabildiğini söylerler. Yediler'in ruhunu tamamen dolduran şey, hayatın güzelliğine karşı duyulan bu merak ve hayranlık duygusudur.

Bu Temel bakış açısından Yedi,

"Sevincin doluluğu her
şeyde Tanrı'yı görmektir."

NORWICH'LI JULIAN

neşesinin içinde olması gereken son durum. Sevinç, kendimizi Varlık olarak deneyimlediğimizde - ego zihinlerimizin sonsuz gevezeliklerinden, planlarından ve projelerinden özgür olduğumuzda - kendiliğinden ortaya çıkan doğal bir deneyimdir. Hristiyan görüşüne göre, insanlar Cennete gitmek ve Kutsal Görüşün tadını çıkarmak, yani tüm sonsuzluğu mutlak ve tam bir mutluluk içinde Tanrı'yı düşünerek geçirmek için yaratıldılar. Böylece, ~~tanrı~~ son ve haklı halimizdir. Yediler bu gerçeği hatırladıklarında, temel halleri olan neşeye geri dönerler ve onu somutlaştırıp başkalarına yayarlar.

Sessiz tefekkür ve yansıma zamanlarında kendimi merkezlemeyi öğrendim. Kendi içimde bambaşka bir dünya keşfettim. Ben olan ruh özgür ve ziyafet çekecek o kadar çok şey buldum ki. İç dünyam, dış işlerimin ötesine geçiyor ama aynı zamanda her şeyi dışa vuruyor ve renklendiriyor. Sevinç bazen aniden ortaya çıkıyor ve hayat bir zevktir. Çok fazla şeye ihtiyacım olmadığını görüyorum ama yine de hayatım dolu. En iyi halimde, huşu ve minnettarlıkla yeniliyorum. Anı yaşıyorum ve tüm ihtiyaçlarımın karşılanacağına inanıyorum

Her şeyden önce Yediler, bilinçlerinin en derin seviyesinde hayatın gerçekten bir hediye olduğunun farkına varırlar. Yedi'nin sunduğu en büyük derslerden biri, hayatta hiçbir yanlısın olmadığı, maddi dünyada hiçbir yanlısın olmadığıdır. Yaratıcının hediyesidir. Eğer hiçbir şeyi olduğu gibi kabul etmeseydik, her zaman neşe ve şükranla dolup taşardık. Hayata dair hiçbir iddiamız kalmadığında, her şey bizi vecde sürükleyebilecek bir İlahi armağan haline gelir. Tüm türleri arasında bu, Yedi'nin mücadelesidir; gerçek neşe kaynağını hatırlamak ve bu hakikate göre yaşamak.

'■. Ekleme.
puanlarınız .-için .
V^Type .Seven için on
beş '●' ifadesi. Senin
f'in? sonuç. £15 ila 75
arasında olacak.

Aşağıdaki
yönergeler:rnay
V yardım • ydu^f.1'i
keşfedin veya
onaylayın - kişisel

melen iddialı bir tip değilsiniz (Üç, Yedi veya Sekiz değil).

ntemelen Yedinci Tip değilsiniz.

yük ihtimalle Yedi sorunuz veya Yedi ebeveyniniz var.

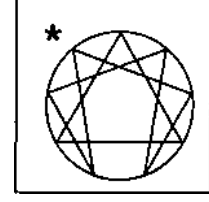
ük ihtimalle Yedi bileşenli bir yapıya sahipsiniz.
ük olasılıkla Yedi'lisiniz (ancak Yedi Tipi hakkında çok dar
kapsamlı düşünüyorsanız yine de başka bir tür
olabilirsiniz).

*Yedilerin yanlısı
tanımlama olasılığı daha
yüksektir
kendileri olmak*

*İkili, Dörtlül, Üçlü.
Dokuzlar, Üçler ve İkiler
büyük ihtimalle
kendilerini Seve7is olarak
tanımlarlar.*

B Ö L Ü M 1 4

SEKİZİNCİ TİP: THE MEYDAN OKUYAN



LİDER

KORUYUCU

SAĞLAYAN

GİRİŞİMCİ

MAVERICK

KAYA

“Bundan, korkulmaktansa sevilmenin mi, yoksa sevilmeğe korkulmanın mı daha iyi olduğu sorusu ortaya çıkıyor. Belki de her ikisi de olmayı istememiz gerektiği şeklinde cevap verilebilir: Aşk ve korku bir arada pek var olamayacağına göre, eğer aralarında seçim yaparsak, korkulmak sevmekten çok daha güvenlidir.”

— NICCOLÒ MACHIAVELLI, PRENS

“Kazanma arzusu olmadan herhangi bir savaşa girmek ölümcüldür.”

— DOUGLAS MACARTHUR

“Gücün gösteriş yapmasına gerek yok. Güç kendinden emindir, kendinden emindir, kendi kendine başlar ve kendini durdurur, kendini ısıtır ve kendini haklı çıkarır. Ona sahip olduğunda bunu bilirsin.”

— RALPH ELLISON

“İnsan, tüm insan çatışmaları için intikamı, saldırganlığı ve misillemeyi reddeden bir yöntem geliştirmelidir. Böyle bir yöntemin temeli sevgidir.”

— MARTIN LUTHER KING, JR.

THE RISO-HUDSON TAS

Tıp Davranış sıralayı

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçekte puanlayın:

- 1..... *Hiç Doğru Değil*
2*Nadiren Doğru*
3*Biraz Doğru*
4*Genel olarak doğru*
5*Yeryüzünde Doğru*

Sayfaya bakın313
puanlama anahtarı.

1. Son derece bağımsızım ve gerçekten ihtiyacım olan şeyler için başkalarına güvenmek zorunda kalmayı sevmiyorum.
2. "Omlet yapmak için biraz yumurta kırmanız gerektiğini" hissediyorum.
3. İnsanları önemsemediğimde onları sıklıkla "benim halkım" olarak düşünmeye başlarım ve onların çıkarlarını gözetmem gerektiğini hissederim.
4. Nasıl sonuç alacağımı biliyorum: İnsanları nasıl ödüllendireceğimi ve işleri halletmeleri için onlara nasıl baskı uygulayacağımı biliyorum.
5. Zayıf ve kararsız olanlara pek sempati duymuyorum; zayıflık sadece belaya davetiye çıkarır.
6. İrademim güçlüdür ve kolay pes etmem veya geri adım atmam.
7. Hiçbir zaman kanatlarımın altına aldığım birinin kendi başına başardığını gördüğümde hissettiğim kadar gurur duymuyorum.
8. Çok az insana gösterdiğim hassas, hatta biraz duygusal bir yanımdır.
9. Beni tanıyan insanlar, onlarla doğrudan konuşmamı ve aklımdan geçenleri tam olarak anlatmamı takdir ediyor.
10. Sahip olduğum her şey için çok çalışmak zorunda kaldım; bence mücadele etmek iyidir çünkü sizi güçlendirir ve ne istediğiniz konusunda net olmanızı sağlar.
11. Kendimi, insanları en iyiye ulaşmaları için konfor alanlarının ötesine iten, meydan okuyan biri olarak görüyorum.
12. Çoğu insanın fazla titiz ve ince tenli olduğunu düşünmeme rağmen, benim mizah anlayışım dünyevi, hatta bazen kaba.
13. Çok büyük bir öfkeye kapılabiliyorum ama geçiyor.
14. Başkalarının imkansız olduğunu düşündüğü şeyi yaptığımda kendimi çok canlı hissediyorum: Sınıra gitmeyi ve zorlukları yenebilir miyim diye görmeyi seviyorum.
15. Genellikle birisinin sonunun kısa ucuna gelmesi şerefir ve onun

SEKİZİNCİ KİŞİLİK TİPİ: MEYDAN OKUYAN**Güçlü, Baskın Tip:****Kendine Güvenen, Kararlı, Azimli ve Çatışmalı**

Kişilik tipine Sekiz adını verdik *Meydan okuyan* çünkü, tüm türler arasında, Sekizler zorlukları kendileri üstlenmekten ve başkalarına kendilerini bir şekilde aşmaları için zorlayan fırsatlar vermekten hoşlanırlar. Karizmatiktirler ve başkalarını, bir şirket kurmaktan, bir şehri yeniden inşa etmeye, bir evi idare etmeye, savaş yürütmeye, barış yapmaya kadar her türlü çabada kendilerini takip etmeye ikna edecek fiziksel ve psikolojik kapasiteye sahiptirler.

Sekizlerin muazzam bir iradeleri ve canlılıkları vardır ve bu kapasiteleri dünyada kullandıklarında kendilerini en canlı hissederler. Bol enerjilerini çevrelerinde değişiklik yapmak, iz bırakmak ve aynı zamanda çevrenin, özellikle de diğer insanların kendilerine ve değer verdikleri kişilere zarar vermesini önlemek için kullanırlar. Sekizler erken yaşlarda bunun güç, irade, sebat ve dayanıklılık gerektirdiğini, yani kendilerinde geliştirdikleri ve başkalarında aradıkları nitelikleri anlarlar.

Thayer, Tip Sekiz kişiliğini anlamak için yoğun bir şekilde çalışmış bir borsacıdır. Bu kalıbın gelişimini açıkça görebildiği bir çocukluk olayını anlatıyor.

Azim ve dayanıklılığımın büyük kısmı babamdan geliyor. Bana her zaman kimsenin beni itip kakmasına izin vermememi söylerdi. Ağlamak doğru değildi.

Zayıf tarafıma erkenden hakim olmayı öğrendim. Henüz sekiz yaşındayken kocaman bir at benimle birlikte kaçtı. Bir yetişkin atı yakaladığında kararlı bir şekilde, gözyaşı dökmeden indim. Babamın gurur duyduğunu söyleyebilirim.

Sekizler, güç psikolojik, cinsel, sosyal veya finansal olsun, kontrol edilmek veya başkalarının kendileri üzerinde güç sahibi olmasına (Temel Korkuları) izin vermek istemezler. Davranışlarının çoğu, sahip oldukları gücü mümkün olduğu kadar uzun süre korumalarını ve arttırmalarını sağlamakla ilgilidir. Sekiz, bir general ya da bahçıvan, küçük bir işadamı ya da bir imparator, bir ailenin annesi ya da bir dini topluluğun üstü olabilir. Ne olursa olsun, sorumlu olmak ve kendi alanlarında iz bırakmak onların benzersiz bir özelliğidir.

Sekizler, Enneagram'ın gerçek "sağlam bireycileri"dir. Diğer türlerden daha fazla yalnız dururlar. Bağımsız olmak ve kimseye borçlu olmaya direnmek istiyorlar. Çoğu zaman teslim olmayı reddederler

- TEMEL KORKU: Başkaları tarafından zarar görme veya kontrol edilme, ihlal
- TEMEL ARZU: Kendilerini korumak, hayatta kendi rotalarını belirlemek
- SÜPERGO
MESAJI: "Güçlüyseniz ve durumunuzu kontrol edebiliyorsanız iyisinizdir ya da iyisinizdir."

Ya kendimizi mutsuz ederiz, ya da kendimizi güçlü yaparız. Yapılan iş aynıdır."

CARLOS CASTENEDA

'7 kaderimin efendisiyim.'

toplumsal gelenek ve eylemlerinin sonuçlarıyla ilgili korkuya, utanca ve endişeye meydan okuyabilirler. Genellikle insanların kendileri hakkında ne düşündüğünün farkında olmalarına rağmen, başkalarının fikirlerinin kendilerini etkilemesine izin vermezler. Başkalarını korkutabilecek, hatta korkutabilecek çelik gibi bir kararlılıkla işlerini yürütürler.

Her ne kadar Sekizler bir dereceye kadar fiziksel zarardan korksalar da, çok daha önemli olan, bir şekilde güçsüzleştirilme veya kontrol edilme korkusudur. Sekizler olağanüstü derecede sağlamdır ve büyük miktarda fiziksel cezayı şikayet etmeden karşılayabilirler; bu iki ucu keskin bir lütuftur çünkü genellikle sağlıklarını ve dayanıklılıklarını hafife alırlar ve başkalarının sağlık ve refahını da göz ardı ederler. Ancak duygusal olarak incinmekten umutsuzca korkarlar ve fiziksel güçlerini kendi duygularını korumak ve başkalarını güvenli bir duygusal mesafede tutmak için kullanırlar. Her ne kadar duygusal bir zırh tabakasıyla örtülse de, sert cephenin altında kırılğanlık vardır.

Bu nedenle, Sekizler genellikle son derece çalışkandır, ancak bunun bedeli hayatlarındaki birçok insanla duygusal bağlarını kaybetmeleridir. Sekizlerin kafasını karıştıran bu durumdan, onlara yakın olanlar giderek daha fazla hoşnutsuz olabilirler. ("Ailemin neden şikayet ettiğini anlamıyorum. Onların geçimini sağlamak için kıcımı yırtıyorum. Neden bende hayal kırıklığına uğradılar?")

Bu olduğunda, Sekizler yanlış anlaşıldıklarını hissederler ve birbirlerinden daha da uzaklaşabilirler. Aslında, etkileyici dış görünüşlerinin altında, Sekizler sıklıkla incinmiş ve reddedilmiş hissederler, ancak bu onların hakkında nadiren konuştukları bir şeydir çünkü kırılğanlıklarını bırakın başkasını, kendilerine bile kabul etmekte zorluk çekerler. Reddedileceklerinden (boşanacaklarından, aşağılanacaklarından, eleştirilmelerinden, kovulmalarından veya bir şekilde zarar görmelerinden) korktukları için, Sekizler önce başkalarını reddederek kendilerini savunmaya çalışırlar. Sonuç olarak ortalama Sekizler *insanlarla bağlantı kurma veya sevmeye yetenekleri engellendi* çünkü aşk diğerine onlar üzerinde güç vererek Temel Korkularını yeniden uyandırır.

Sekizler kendilerini korumak için egolarını ne kadar çok geliştirirlerse, öz saygılarına, otoritelerine veya üstünlüklerine yönelik gerçek veya hayali herhangi bir küçümsemeye karşı o kadar duyarlı hale gelirler. Kendilerini incinmeye ya da acıya (fiziksel ya da duygusal) karşı ne kadar dayanıklı kılmaya çalışırlarsa, duygusal olarak o kadar kapanıp sertleşirler ve kaya gibi olurlar. •

Bununla birlikte, Sekizler duygusal açıdan sağlıklı olduklarında, becerikli, yapabilecekleri bir tutuma ve aynı zamanda istikrarlı bir içsel dürtüye sahip olurlar. İnisiyatif alırlar ve büyük bir yaşama tutkusuyla işleri gerçekleştirirler. Onlar onurlu ve yetkilidirler; sağlam ve emredici bir varlığa sahip doğal liderlerdir. Temelli olmaları onlara bol miktarda sağduyu ve aynı zamanda kararlı olma yeteneği verir. Sekizler, herhangi bir kararın herkesi memnun edemeyeceğini bildiklerinden, gerilimi göğüslemeye hazırlar. Ancak mümkün olduğu kadar halkın çıkarlarını gözetmek istiyorlar.

Favorileri çalmadan şarj edin. Yeteneklerini ve cesaretlerini, hayatlarındaki herkes için daha iyi bir dünya inşa etmek için kullanırlar.

ÇOCUKLUK DESENİ

Sekizlerin çoğu bize, belki de babanın yokluğu veya başka bir felaket nedeniyle ailedeki diğer çocukların bakımına para kazandırmaya yardımcı olmak için erken yaşta "yetişkin" olmaları gerektiğini hissettiklerini söyledi. Tehlikeli bir ortamla (uyuşturucu satıcıları, sokak çeteleri veya bir tür savaş bölgesi gibi) veya evlerinde dengesiz veya şiddet yanlısı bir yetişkinle uğraşmak zorunda kalmış olabilirler. Diğer Sekizler oldukça normal ailelerde büyüyorlar ancak başka nedenlerden dolayı duygularını koruma ihtiyacı hissetmiş olabilirler. Kısacası, Sekizler hızla büyümeye eğilimlidirler *vehayatta kalma sorunları*Sanki "Ben ve değer verdiğim birkaç kişi, bu zalim ve umursamaz dünyada nasıl hayatta kalabilirim?" diye soruyorlarmış gibi önlerinde duruyorlar.

Roseann, çocukluk durumunun yarattığı muazzam baskıyı hatırlayan bir Sekizli.

Sert babama karşı sert olmak, yaşımla ilerledikçe annemle de ilişki kurmaya başladı. Sık sık benden aile gezisi, film vb. şeyler için babama gitmemi isterdi. "Siz ona sorun" derdi. "Eğer ben bunu önerirsem hayır derdi." Bir yandan bu, onun benim onunla baş edebilecek kadar güçlü ve sert olduğumu düşünmesiyle gurur duymamı sağladı. Ama bir yandan da buna kıızıyordum çünkü babamla birbirimizin huylarına saygılı gibi görünsek de ondan hep korkuyordum. Sonuçta küçük bir kızdım. Sadece bunu gösteremeyeceğimi veya asla kabul edemeyeceğimi biliyordum.

Genç Sekizler çok geçmeden nazik ya da verici olmanın güvenli olmadığı fikrine kapılırlar. Bu tutumlar "yumuşak" ve "zayıf" hissettirir ve zihinlerinde yalnızca reddedilmeyi, ihaneti ve acıyı davet eder. En iyisinin gardlarını düşürmemek olduğunu düşünürler, bu yüzden eğer hayatlarında herhangi bir beslenme veya sıcaklık olacaksa, bunu başka birisinin sağlaması gerekecektir.

Sekizler genellikle çocukken reddedilme veya ihanete uğrama gibi güçlü duygularla mücadele ettiklerini bildiriyor. Tipik olarak iddialı ve maceracıydılar ve sık sık cezalandırılmalarına yol açan "durumlara" giriyorlardı. Genç Sekizler, kendilerini cezalandıranlardan uzaklaşmak ya da geri çekilmek yerine, reddedilme duygusuna karşı kendilerini "Cehenneme gitsin" tavrıyla savundular. Onlara kimin ihtiyacı var? Kimse bana ne yapacağımı söyleyemez!" Elbette, herkes gibi Sekizler de sevilme isterler, ancak reddedildiklerini hissettikçe ve uyumsuz muamelesi gördükçe kalpleri daha da katılaştı.

Lütfen burada tanımladığımız çocukluk modelinin-nedenkişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve yetişkin ilişkilerinin türleri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlar.

Arlene dini bir tarikatın üyesidir ve kendi toplumundakiler için sürekli bir güç ve destek kaynağı olmuştur. Sekizli savunmasını ortaya çıkaran mutsuz bir erken olayı hatırlıyor.

Ben iki buçuk yaşındayken küçük kız kardeşim doğdu. Annem yatakta ona emziriyordu ve ben de annemin yanında olmak için yatağa emeklemeye devam ediyordum. Beni kucağına alacak teyzemin yanında kalmamı birkaç kez söyledi. Annem bebeğe zarar vereceğimden endişeleniyordu. Ama ben ısrarcıydım ve teyzemin kucağından sürünerek annemle birlikte yatağa girmeye devam ettim. Sonunda annem beni yataktan itti ve bu olduğunda, sanırım duygularım şöyle dedi: "Ödeşeceğim!" Daha sonra, biraz daha büyüdüğümde, sekizinci sınıftan sonra manastıra gitmek üzere evden ayrılmaya karar verdim. Her ne kadar bu ailemi derinden yaralasa da ama ben ailemin isteklerini dikkate almadım ve yine de yaptım.

Genç Sekizler, Günah Keçisi (Kara Koyun veya Sorunlu Çocuk) rolünü oynamayı öğrenebilirler. Aile sistemleri teorisinde "günah keçileri" genellikle ailedeki gizli sorunları sözle veya eylemle açığa çıkarır. Yetişkinler olarak Sekizler başıboş hale gelir, kısıtlamalara isyan eder ve mümkün olan her yerde sisteme karşı çıkar.

Bazen kendini çelikleştirme "kararı" *çocukbir ebeveyn tarafından ihanete uğradığını hissettiveya* başka bir önemli yetişkin. Çocuk, anne ve babası tarafından yatılı okula bırakılmış, akrabalarının yanına bırakılmış ya da birikimleri ya da başka bir değeri haksız yere elinden alınmış olabilir. Ayrıca fiziksel veya cinsel istismar mağduru da olabilirler. Ancak genç Sekizler ile onlara adaletsiz davrananlar arasındaki büyük güç dengesizliği nedeniyle, bunun onların başına bir daha gelmesine asla izin vermeme kararı vermek dışında bu konuda çok az şey yapabilirlerdi veya hiçbir şey yapamazlardı.

Kit, moda endüstrisinde başarılı bir girişimcidir. Burada genç bir kızken verdiği önemli bir kararı anlatıyor.

Yedi yaşındayken siyahi dadımın ani ölümü benim için önemli bir dönüm noktasıydı. Beni gizlice destekliyordu ve ailem tarafından cezalandırıldığımda beni farklı şekillerde rahatlatıyordu. Ama beklenmedik bir şekilde öldüğünde kendimi gerçekten yalnız hissettim. Cenazesine katılmama izin vermedikleri için anne ve babama kızgındım, görünürdeki kayıtsızlıkları için erkek kardeşlerime kızgındım ve beni terk ettiği için dadıma kızgındım. Ama yine de tek damla gözyaşı dökmedim. Gerçekten tek başıma olduğuma ve kimseye ihtiyacım olmadığına karar verdim.

Sekizler, ihanetin hayatlarında çok önemli bir nokta olduğunu düşünüyor çünkü bu onların masumiyetinin ve iyiliğinin ölümüne işaret ediyordu. Ne zaman onların iç

Çekirdek önemli biri tarafından ihanete uğradığında, Sekizler bir daha asla savunmasız veya masum olmalarına izin vermeyeceklerine karar verdiler. Asla gardlarını düşürmelerine izin vermezlerdi. Bir süreliğine, Sekizler kaybettikleri masumiyetlerinin acısını gizlice çekebilirler, ancak sonunda bunu hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için olması gereken yol olarak kabul ederler. Acımasızca tehdit eden bir kökenden gelmişlerse, Sekizler başkalarına karşı olduğu kadar kendilerine karşı da acımasız olma eğilimindedirler. Kalp bir kez gömüldüğünde, kaybedilen masumiyetin

YEDİ KANATLI SEKİZ: BAĞIMSIZ

*Sağlıklı*Hızlı bir zihne ve pratik olasılıklara yönelik bir vizyona sahip olan bu alt tipteki insanlar genellikle karizmatiktir ve başkalarının desteğini kendi vizyonlarına katılmaları için çekebilirler. Eylem odaklıdır ve dünyaları üzerinde bir etki yaratmak isterler. Ayrıca, hayatlarının pratik bir şekilde daha iyi olabilmesi için, başkalarının yeteneklerini geliştirmeleri ve kendi beklentilerini aşmaları konusunda onlara meydan okumakta da iyidirler. Bu, en bağımsız alt türdür, genellikle girişimcidir ve bağımsızlıklarını sağlayacak projeler yaratmayla ilgilenir.

*Ortalama*Bu alt tipteki insanlar maceracı, risk alan kişilerdir; "Büyük planlara" sahip olma eğilimindedirler ve başkalarının işbirliğini sağlamak için büyük sözler verirler ve girişimlerinin potansiyelini abartırlar. Aynı zamanda en sosyal tiplerden biridir, konuşkan ve dış dır.

DOKUZ KANATLI SEKİZ: AYI

*Sağlıklı*Bu alt tipteki insanlar güç, özgüven ve kararlılığı sessiz bir ayakları yere basma ve belli bir rahat kaliteyle birleştirir. Amaçlarına ulaşmada gözle görülür derecede daha istikrarlıdır ve diğer Sekizler kadar açıkça saldırgan değildirler veya kolayca tedirgin olmazlar. Aynı zamanda daha sıcakkanlı ve daha aile odaklıdır; koruyuculuk yoluyla güç ve liderlik iddiasında bulunurlar. Yapılarında daha az "tekerlekli satıcı" niteliği var: Bağımsız olmayı da isterken, bunu kendi hızlarında yapmak istiyorlar. Başkalarına güven verme ve sakinleştirme yeteneği onların liderlik kapasitelerini artırır.

KANAT ALT TÜRLERİ



Örnekler

Franklin D.
RooseveltMikhail
GorbaçovDonald
TrumpBarbara
WaltersDon ImusFrank
SinatraCourtney
LoveSusan
SarandonBette
DavisJoan Crawford

Örnekler

**Martin Luther King,
Jr. Golda Meir Toni
Morrison John
Wayne Sean
Connery Sigourney
Weaver Paul
Newman Indira
Gandhi Glenn
Close Norman
Mailer**

Ortalama Bu insanlar, hayatlarının farklı alanlarında kendilerini farklı şekilde gösteren ikili bir doğaya sahip gibi görünüyor. Örneğin evde sıcak ve sevecen olabilirler ama iş yerinde son derece kararlı ve saldırgan olabilirler. Bu alt tipteki insanlar genellikle sessiz ve göze çarpmayan bir şekilde yaşamayı severler, işlerini perde arkasından kontrol etmeyi tercih ederler. Aynı zamanda yavaş konuşma eğilimindedirler ve başkalarının sözsüz ipuçlarına ve beden dillerine son derece duyarlıdır; insanları gizlice değerlendirirken arkadaş canlısıdır. Stratejik ve dikkatlidirler, neredeyse başkalarının kendilerini hafife almalarına cesaret ederler. Bu alt türün sekizi inatçı, duygusuz ve sessizce tehditkar olabilir. Öfkelerine yenik düştüklerinde patlama aniden ve şiddetli bir şekilde gelir ve sonra kaybolur.

THE**İçgüdüsel****ÇEŞİTLER****SEKİZİNDE KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ**

Hayatta kalan. Ortalama aralıkta, Kendini Koruma Sekizleri, Sekizlerin en saçma olmayan türüdür. Hem kendilerinin hem de sevdiklerinin refahını güvence altına almak için yeterli paraya ve güce sahip olmak amacıyla pratik konulara ve "eve pastırmayı getirmeye" dikkatle odaklanırlar. Onlar evlerinin mahremiyetinden keyif alan en evcil Sekizlerdir; ama ister erkek ister kadın olsun, tüneleri yönetmekte kesinlikle ısrar ediyorlar. Kendini Koruma Sekizleri, diğer iki İçgüdüsel Varyanttan daha materyalist olma eğilimindedirler; verdikleri güç için para isterler, ancak aynı zamanda etkilerinin ve önemlerinin sembolü olarak değerli eşyaları (arabalar veya evler gibi) elde etmeye çalışırlar. Onlar işkolikliğe en yatkın olanlardır ve kendilerini memnun ve korunmuş hissetmeye yetecek kadar gelir elde etmek için birkaç işte veya alışılmadık derecede uzun saatler çalışabilirler.

Kendini Koruma Sekizler, mallarını ve yatırımlarını koruma konusunda endişelenme eğilimindedir. Aslında evlerinde bile kişisel eşyaları konusunda aşırı derecede bölgesel olabilirler. ("Kimse garaja onsuz giremez- **Benimizin!**") Eşyalarının nerede olduğu ve güvende oldukları konusunda net bir fikre sahip olmaları kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Bu nedenle mali durumlarının, kişisel ve mesleki konumlarının ve eşyalarının herhangi bir şekilde tehdit altında olmadığından emin olmak için sürekli kontrol ediyorlar.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Sekizlileri zorba ve hırsız haline gelebilir, yıkıcı davranışlarını başkalarını "sertleştirdikleri" inancıyla haklı çıkarabilirler. Sonuçta dışarısı bir orman. En azından, bencilce davranmanın, sonuçlarına veya başkalarının duygularına aldırış etmeden kendi ihtiyaçlarının (çoğunlukla finansal ve cinsel) peşinden gitmesinin haklı olduğunu düşünüyorlar. Çıkarlarını korumak ve kimsenin maddi güvenliklerini tehdit etme olanağına sahip olmamasını sağlamak için başkalarına zarar vermektен veya onlara saldırmaktan çekinmezler.

SEKİZİNDE SOSYAL İÇGÜDÜ

Gusto ve Dostluk. Ortalama aralıkta, Sosyal Sekizliler yoğunluklarını başkalarıyla kurdukları güçlü bağlar aracılığıyla ifade ederler. Onur ve güven onlar için büyük meselelerdir ve güvenilir olduklarını kanıtlamış kişilerle anlaşma yapmaktan hoşlanırlar. Arkadaşlıkların sağlam ve güvenli hissetmesi için değer verdikleri insanları test edecekler. Sosyal beceriksizlik veya reddedilme duyguları, kendilerini öngörülebilir ve onları olduğu gibi kabul eden arkadaşlarla çevreleyerek hafifletilir. (Herkesin kendi yakın çevresine girmesine izin verilmeyecektir, ancak sadakat ve sağlamlık göstererek testi geçenler için sınır gökyüzüdür.) Dışarıda bir gece geçirmek, büyük bir hafta sonu gezisine çıkmak veya yakın çevreyle mahkemeye çıkmak Sosyal Sekiz rahatlatanın yoludur ve Sosyal Sekizler önemsedikleri birkaç kişi için her şeyi yapar. Sosyal etkinliklere ev sahipliği yapmaktan, arkadaşlarıyla yemek yiyip içmekten ve "gerçek insanlarla" maceraları paylaşmaktan hoşlanıyorlar. Ayrıca siyaset, spor veya din hakkındaki tartışmalardan da hoşlanırlar; ne kadar hararetle olursa o kadar iyidir.

Seviyelerin daha düşük olduğu Sosyal Sekizliler, arkadaşlarını olduğu gibi kabul edebilir veya bir anlaşmazlık nedeniyle onları reddedebilir. Kolayca ihanete uğramış hissedebilirler ve çoğu kişiden daha uzun süre kin tutma eğilimindedirler. Birisi yakın çevreden sürgün edildiğinde, Sekizler bu kişinin tekrar yanlarına yaklaşmasına son derece isteksizdir. Ayrıca hikaye anlatma eğilimleri, büyük abartılara ve insanlara "kar yağdırmaya" dönüşebilir. Vaatlerle dolu, ancak başkalarına gerçek anlamda çok az destek sunan büyüleyici düzenbazlar ve dolandırıcılar haline gelirler.

Sağlıksız aralıkta, reddedilme ve ihanet duyguları nedeniyle, Sosyal Sekizler son derece antisosyal yalnızlar haline gelebilir. Genellikle dikkatsizdirler ve kendilerine zarar verirler ve özellikle madde bağımlılığına eğilimlidirler. Sarhoşluk ve öfkenin birleşimi, hayatlarındaki iyi şeylerin çoğunu hızla yok edebilir. Bu durumdaki Sosyal Sekizler genellikle kendilerine veya başkalarına verdikleri zararı kavrayamazlar.

SEKİZDE CİNSEL DÜŞGÜTÜ

Ücret Almak. Ortalama aralıkta, Cinsel Sekizler, Sekizlerin en sessiz, en yoğun ve karizmatik türüdür. Değer verdikleri kişilere karşı tutkuludurlar ve etki alanlarındaki kişilerin yaşamları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduklarını hissetmek isterler. (Bu elbette Gelişim Düzeyine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz bir etki olabilir.) Sosyal Sekizler gibi onlar da ayaktakımını harekete geçiren güzel zamanlardan hoşlanırlar, ancak Cinsel Sekizlerde daha isyankar bir çizgi vardır. Sinsi bir mizah anlayışları vardır ve "kötü" olmaktan hoşlanırlar. Cinsel Sekizler son derece sevgi dolu ve sadık olabilirler ama aynı zamanda

H	Seviye 1	Anahtar Terimler:Ken di	Sekizler, her zaman çevrelerini kontrol altında tutmaları gerektiği inancını bırakırlar, bu da onların gardlarını düşürmelerine ve kalplerini iyileştirmelerine olanak tanır. Aynı zamanda paradoksal bir şekilde Temel Arzularına da ulaşırlar: kendilerini koruma ve yüce gönüllü, teslimiyetçi, cesur, bağışlayıcı ve bazen de kahraman olma arzusu.
		ben Seviye 2	Kendine Güvenen Güçlü
		H Seviye 3	Kendine güvenen Lider

A V e R A G F	Seviye 4	Pragmatik Girişimci	Sekizler, projelerinde başarılı olmak veya sağlayıcı rollerini yerine getirmek için yeterli kaynağa sahip olmadıklarından korkmaya başlarlar. Böylece istedikleri kaynakları elde etme konusunda daha akıllı ve amaca uygun hale gelirler. İşsever ve rekabetçidirler, duyguları konusunda daha ihtiyatlıdır.
		Ben Kendini Yücelten Baskın	Sekizler, başkalarının kendilerine saygı göstermeyeceğinden ya da haklarını vermeyeceğinden endişelenir, bu yüzden başkalarını kendilerinin önemli olduğuna ikna etmeye çalışırlar. Böbürlenirler, blöf yaparlar ve insanları kendi planlarına uydurmak için büyük sözler verirler. İnatçı ve gururludurlar, başkalarının sorumluluğun kendilerinde olduğunu bilmesini isterler.
		Seviye 6	Confiron- ulusal Korkutucu
sen N H E... A L T H e	Seviye 7	Acımasız Diktatörlük	Sekizler başkalarının kendilerine karşı dönmesinden korkarlar ve bu doğru olabilir. İhanete uğradıklarını ve kimseye güvenemediklerini hissederler, bu yüzden ne pahasına olursa olsun kendilerini korumaya kararlı olurlar. Kendilerini kanun kaçağı olarak görerek toplumun sınırlarının ötesinde olduklarını ve yağmacı, intikamcı ve şiddet yanlısı olabileceklerini hissederler.
		Seviye 8	Megalo- manyak Terörize edici
		Seviye 9	Sosyopatik Yıkıcı

Yakınlığı bir kontrol mücadelesi veya öz saygılarını geliştirme fırsatı olarak görürler. Yakınlarına karşı sert davranabilirler, iyi bir tartışmayla heyecanlanırlar ve nezaket konusunda sabırsız olabilirler. Kendini Koruma Sekizlileri gibi rekabetçi olabilirler, ancak daha çok rekabetin heyecanı ve daha az güvenlik nedenleriyle. Aslında Cinsel Sekizler çok kolay kazanırlarsa ilgilerini kaybederler ve bu onların yakın ilişkilerine de yansır.

Düzeylerin alt seviyelerinde, sadakat, tutarlılık ve dikkat talep ederler ve diğerlerinin ilgilerinin dağılmasına çok az tolerans gösterirler. Aslında kendilerini ebeveyn, mentorluk rolünde görüyorlar ve insanları kendi ihtiyaçlarına ve planlarına daha iyi uyacak şekilde yeniden şekillendirmek istiyorlar. Başkalarının hayatının her yönü hakkında bir fikirleri vardır. Söylemeye gerek yok, bu onların eşitlik ilişkisini sürdürmelerini zorlaştırıyor.

Sağlıksız aralıkta, Cinsel Sekizler partnerlerini tamamen kontrol etmeye ve onlara hükmetmeye çalışabilirler. Son derece kıskançtırlar, diğerini bir mülk olarak görürler ve sevgilerini arkadaşlarından veya diğer bağlantılardan izole etmeye çalışabilirler. En kötü senaryoda eşe şiddet, dürtüsel intikam eylemleri ve tutku suçları mümkündür.

Çoğu Sekiz, hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı temeldeki alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak

SEKİZİN BÜYÜMEDEKİ ZORLUKLARI

SEKİZİNCİ TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: KENDİNE YETERLİLİK İÇİN MÜCADELE

'A

Sekizler kendilerini korumaları gerektiğini hissederler ve bu da her türlü bağımlılık korkusuna dönüşebilir. ("Kendimi güvende hissetmiyorum, bu yüzden kendimi güçlendirmem ve kendimi korumak için daha fazla kaynak edinmem gerekiyor.") Sekizler, özerkliklerini kaybetmeden destek veya yardım için başkalarından arayabileceklerini hissetmedikleri için kendilerini savaşta hissetme eğilimindedirler. dünyayla. Hayatta her şey zordur, bir mücadeledir ve Sekizler, işbirlikçi olmayan ve hatta düşmanca bir ortam olarak gördükleri ortama karşı kendilerini savunmak için sürekli çaba gösterirler. ("Sahip olduğum her şey için savaşmak zorunda kaldım." "Sert olmalısın yoksa seni canlı canlı yerler.")

Sekizler genellikle başkalarının altında çalışmaktan hoşlanmazlar, bunun yerine kendi faaliyetlerini yürütme riskini ve macerasını tercih ederler. Sekizlerin çoğu, her zaman yeni bir projeyi hayata geçirmeyi düşünen girişimci "tekerlekli satıcılar"dır. Ayrıca kendilerini üstün hissetmek için değil, refahlarını ve güvenliklerini sürdürmek için ihtiyaç duydukları kaynaklara sahip olduklarından emin olmak için açıkça rekabetçi

Elbette hayatta hiç kimse gerçekten kendi kendine yeterli değildir. Sekizler de dahil olmak üzere herkes, başkalarının kendilerine yardım etmesine, onları desteklemesine ve ortak hedeflere ulaşmalarına ihtiyaç duyar. Sekizler hayatlarını objektif bir şekilde inceleselerdi, aslında vizyonlarını gerçekleştirmek ve hedeflerine ulaşmak için birçok insana bağımlı olduklarını görürlerdi. Ancak bağımlılık ve ihanet korkusu nedeniyle Sekizler bunu kabul etmek veya bu zaferi başkalarıyla paylaşmak istemezler. Kendilerini, yalnızca kendilerinin çok çalıştıklarına ve başkalarına da kendilerini takip etmeleri için baskı yapmaları gerektiğine inandırırılar.

Bu bakış açısı alışkanlık haline gelirse ve Uyandırma Çağrısını görmezden gelirlirse, Sekizler kendi saplantılarına daha da sıkışıp kalma tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Sekizler kendilerini başkalarının kontrol edilmesi ve hayatın fethedilmesi gerektiğini hissederken bulduklarında, yanlış yöne gidiyorlar. Bu, iş yerindeki tutumlarda, sevdiklerinizle olan

DÜNYAYA KARŞI BASMAK

Herhangi bir görev veya etkinlik için gerekenden daha fazla enerji kullandığınızı fark etmeye başlayın. Bir kapıyı açarken veya bir şeyi tutarken, onu ne kadar sıkı tuttuğunuza dikkat edin. Çalışırken, süpürürken, fırçalarken veya alet kullanırken, daha az güç kullanabilir miydiniz? hala etkili olabilir mi? Biriyile konuşurken sesinizi dinleyin. Söylemek istediklerinizi ifade etmek için ihtiyacınız olan ekonomik

Sosyal Rol: Rock

Ortalama Sekizler kendilerini Rock olarak, güçlü ve zaptedilemez olan, ailelerindeki veya profesyonel çevrelerindeki diğer kişiler için temel oluşturan kişi olarak görmeye başlarlar. ("Ben dayanıklıyım. Herkesin güvenmek zorunda olduğu kişi benim.") Bilinçli veya bilinçsiz olarak kendilerini bir kayanın gücü ve sarsılmazlığıyla özdeşleştirmenin faydaları vardır, özgüvenlerini ve yapabileceklerini güçlendirir, ancak bu aynı zamanda Sekizlerin zayıflıklarını, kendilerine dair şüphelerini ve korkularını bastırmaları gerektiği anlamına da gelir. Ayrıca, diğer türler gibi, ortalama Sekizler de Sosyal Rollerini üzerinden etkileşime girmedikleri sürece başkalarının yanında rahatsız olmaya başlarlar.

Sekizler kaya gibiyseler kendilerini savunabileceklerine ve incinmekten kaçınabileceklerine inanırlar. Ne yazık ki kaya gibi olmak, hayatlarına giren şefkat, samimiyet, nezaket ve fedakarlık gibi pek çok güzel şeye karşı onları savunmaya zorluyor. Başkalarının ya da kendi içlerindeki zorluklara ve acılara karşı katı ve kayıtsız kalmaları gerekir.

Daha önce tanıştığımız Arlene bunu sadece bir olgu olarak görüyor.

Ben içgüdüsel bir insanım. Kafamın toparlanması biraz zaman alıyor. Gelecekte çok yaşıyorum. Ayrıca duyguları kolayca inkar edebilir veya yok edebilirim ve bir kayıp olduğunda hayatıma devam edebilirim.

Sekizler ne kadar tehdit altında veya stres altındaysa, o kadar sert ve saldırgan olurlar. Düşük ortalamalı Sekizler, sanki "Benimle ilgilen!" der gibi, başkalarına karşı sert bir tavır almakta tamamen haklı olduklarını düşünüyorlar. Kendilerini zorlu ve soğuk bir dünyada hayatta kalmaya çalışan biri olarak görüyorlar.

Kit, çocukluğunda bunun kendisi için yarattığı zorlukları hatırlıyor.

İtaatsizlik etmek istediğimden değildi. "İyi bir kız" ya da en azından kabul edilebilir bir kız olmayı isterdim. Ama ben dürtüseldim, ne pahasına olursa olsun galip gelmeye kararlıydım ve kalbimin sesini dinlemeye, kendimi ve inançlarımı savunmaya mecburdum. Düzenli olarak ailemi azarladım ve oldukça küstah ve küstah olarak görüldüm. Çocukken niyetlerimin yanlış anlaşıldığını ve olumsuz değerlendirildiğini görünce şaşkına dönmüştüm. Bu yüzden çok erken yaşta duygularımı kesme ve umursamıyormuş

YAKINLIĞI KURTARMAK

Hayatınızda sert olma ihtiyacını hissetmediğiniz en az bir alanı (bir ilişki, bir yer, bir zaman) belirleyin. Kendinizi bu ortamda veya bu kişiyle birlikte gözlemleyin. Nasıl hissettiriyor? Hayatınızın diğer alanlarından farkı nedir?

Şehvet ve "Yoğunluk"

Sekizler kendilerini güçlü ve özerk hissetmek ister; basit ifadeyle, *kendilerini sağlam ve canlı hissetmek isterler*. Böylece, geleneksel Tutkuşehvet("Büyük Günah") onları canlılık duygularını harekete geçirecek, yaşamaya yönlendirecek şekilde hareket etmeye zorlar. *yoğun bir şekilde*. Başkalarıyla etkileşimler yoğun olmalı, iş yoğun olmalı ve oyun yoğun olmalı, sanki Sekizler sürekli olarak hayatı zorlamak zorundaymış gibi.

Ancak Şehvet Tutkusu'na yenik düştükleri ölçüde Sekizler, arzuladıkları yoğunluğu elde etmek için iradelerini çevreye (diğer insanlar da dahil) karşı ortaya koyma modelinin tuzağına düşerler. İroniktir ki, kendilerini ne kadar çok zorlarsa, kendileriyle veya başkalarıyla bağlantı kurmak için o kadar az enerjiye ihtiyaç duyarlar. Sonuçta, ne kadar çok baskı yaparlarsa, *sahip oldukları gerçek varlık duygusu o kadar azdır*. Onlar ve diğerleri şifrelere, çevrede manipüle edilecek nesnelere dönüşürler. Sonuçta onları bastan çıkaran bir içsel körelmedir.

üstesinden gelmek için daha da büyük çaba sarf edin. Yoğunluk yalnızca daha fazla yoğunluğa olan ihtiyacı doğurur.

Ortalama Sekizlerde de gözüpek bir şeyler var. Yarış arabası sürücüleri ya da büyük oyun avcıları olmayabilirler, ancak tüm Sekizler, zorluklara göğüs germenin ve zorlukları yenmenin yoğunluğuna ve adrenaline bağımlıdırlar. Bu heyecan verici olabilir, ancak zamanla yorucu da olabilir ve sonunda sağlıklarını yıpratır. Bazı Sekizler için risk, kötü beslenme alışkanlıkları, sigara veya alkol hakkındaki uyarıları görmezden gelmek olabilir. (“Bu benim başıma gelmeyecek. Ben bu şeylerden etkilenmeyecek kadar güçlüyüm.”) Sekizler için galip gelmek bir bağımlılık haline gelir; ne kadar sıklıkla kazanırlarsa, bu durum o kadar sahte bir zarar görmezlik duygusu oluşturur. trajik yanlış hesaplamalar yapmalarına neden oluyor.

Kontrolle bağlantılı olarak şehvet konusunda başka bir ironi ortaya çıkıyor. Gördüğümüz gibi, Sekizler durumlarının kontrolünün kendilerinde olduğunu hissetmek isterler. Ancak şehvetin pençesinde olmak kontrolün antitezidir: Şehvet, ona ilham veren benliğin dışındaki bir şeye verilen tepkidir. Bir kişiye veya bir nesneye şehvet duymak, ister paraya, ister cinsel partnere, ister güce duyulan şehvet olsun, onun gücü altında olmaktır. Tüm tiplerde olduğu gibi, Tutku da sonuçta tipin gerçekte istediğinin tam tersini

ÇALIŞMAK

Yarışmalara katılmayı ve risk almayı sevmenizin bir nedeni de bu aktivitelerden aldığınız canlılık duygusudur. Bunun rahatlatmanın verdiği canlılık hissinden ne farkı var? Şu anda bilinçli olarak daha fazla rahatlayabilir misiniz? Bu, kendinize dair duygunuza ne yapar?

Bir Şeyleri Çalıştırmanın Fiyatı

Pratik düşünceye sahip insanlar olan ortalama Sekizler genellikle kendileri için genellikle para kazanma planı, ticari girişim veya borsayla ilgili bir tür hayal kurarlar. Bu, kendi işini kurmak ve yürütmek kadar karmaşık ya da düzenli olarak devlet piyangosu oynamak kadar basit olabilir. Sekizlerin hepsinin çok fazla parası yok ama çoğu, kendilerine genellikle istedikleri bağımsızlığı, saygıyı ve pazarlık gücünü verecek bir tür "büyük fırsat" arıyor.

Terapist Ed, girişimci ruhunun çok küçük yaşta nasıl geliştiğini hatırlıyor.

Beş yaşındayken yakınlardaki boş bir arsaya gittiğimi hatırlıyorum. ve yabani otlardan bazı tohumlar topluyorum. Daha sonra bizim topraklara gittim.

Caddenin karşısında yaşayan bayan ona bunların harika kuş yemleri olduğunu söyledi. Tohumları ona beş sente sattım. Parayı alıp yerel bir şarküteriye gittim ve iki kek aldım. Daha sonra yerel bir tenis kortuna gittim ve kekleri tanesi bir nikele sattım. Bir kuruşumla şarküteriye döndüm ve dört kek aldım. Hikaye burada bitiyor, çünkü tenis kortuna geri döndüğümde atıştırmalık tezgahının arkasındaki adam bana bağırdı ve beni dışarı attı.

*“Eve pastırmayı
getirmem gerekiyor.”*

Sekizler başkalarına bağımlı olmaktan korktukları ölçüde, kontrolün kendilerinde olduğundan emin olmak isterler. Kontrolün ellerinde olmasının tatminini yaşarken, her şeyi yürütmek için kendilerine ağır bir yük yüklerler. Eğer ebeveyn iseler, çocuklarının yiyecek, barınak, düzgün kıyafetlere sahip olmasını ve iyi bir eğitim almasını sağlamak gibi pratik hayatta kalma konularına odaklanırlar. Daha fazla paraları varsa, çocuklarına araba ve ev sağlamanın ve onları iyi maaşlı bir işe veya kariyere yerleştirmenin kendilerine düşen görev olduğunu düşünebilirler. (“Yaşlı adam her şeyle ilgilenecektir.”) Vizyon sahibi olarak, inisiyatif alarak, sürekli olarak tüm kararları alarak ve başkalarını bunları uygulamaya teşvik ederek çok fazla enerji harcarlar. Sekizler sürekli olarak etraflarına, bazıları için enerji verici ve koruyucu, diğerleri için korkutucu olabilecek ve Sekizlerin kendileri üzerinde ince ama gerçek bir yük oluşturabilecek bir tür güç alanı yayarlar.

Dolayısıyla yakınlık ortalama Sekizler için bile bir sorun haline gelir. Çoğu zaman insanlara yakın olmak ve sahip oldukları güçlü duyguları ifade etmek isterler ancak savunmalarını, özellikle de kontrol ihtiyacını nasıl gevşeteceklerini bilmezler. Daha doğrudan duygusal teması sürdüremedikleri göz önüne alındığında, Sekizler başkalarıyla rekabet, meydan okuma ve fiziksellik yoluyla bağlantı kurmaya başlar. Çatışma onları harekete geçirir ve bu çoğu zaman başkalarıyla yanlış anlamaların kaynağı haline gelir. Sekizler yoğun tartışmalara, hatta tartışmalara girmeyi ve tutkuyla kendi konularını dile getirmeyi severler, ancak başkalarının onların güçlerinden dolayı incindiğine şaşırırlar. Birçok Sekiz, başkalarıyla olan bağlarını cinsellik ve fiziksel temas yoluyla ifade eder. Veya kaba davranarak veya sözlü tartışmaya girerek sevgi gösterebilirler.

Ortalama Sekizler ise insanların ne kadar stres altında olduklarını bilmelerini istemezler. Bütün sorunlarını kimseye söylemeden, en azından boyutunu söylemeden çözmeye çalışırlar. Aşırı çalışmaya eğilimlidirler, adrenalin ve stresle yaşarlar ve kötüleşen sağlıkları nedeniyle mecbur kalana kadar streslerini yönetmek için adım atmak istemezler. Sürekli olarak bitkinlik noktasına kadar enerji harcayan Sekizler, sıklıkla kalp krizi, yüksek tansiyon, felç ve kansere yakalanırlar.

Hassasiyetinizi İnkâr Etmek

Sekizler, başkalarının geçimini sağlamak, onlar için güçlü olmak, asla ağlamamak, zayıflık, şüphe veya kararsızlık göstermemek konusunda kendilerini büyük bir baskı altına sokarlar.

Kendinizi bu tür bir baskı altına soktuğunuz çeşitli koşulları keşfedin. Bunu kimin için yapıyordunuz? Sonuç çabaya değer miydi? Kendinize biraz daha kolay davransaydınız ne olurdu sizce?

Kişisel Önem ve “Hayattan Daha Büyük” Olmak

Ortalama Sekizler, başkalarının "işleri yürütmek" için ne kadar enerji harcadıklarını fark etmediklerinden korktuklarında, kimin sorumlu olduğu konusunda insanların dikkatini çekerler. Herkesin kimin en önemli olduğunu bilmesini sağlarlar **"Bununla uğraşmak zorundasın"** çok fazla gürültü yaparak (çoğu yaygara ve kabadayılık)

Ben. "Hayvanlar dünyasında alfa erkeklerin hakimiyet gösterileri. Ortalama Sekizler

başkalarının kendilerinin "önemli kişiler" olduklarını ve işleri halledebileceklerini bilmelerini ister. ("Size gerçekten yardımcı olabilecek birini tanıyorum. Sizin için onunla konuşacağım.") İnsanların kendileriyle işbirliği yapmasını sağlamak için, iyi bilinen havuç ve sopa yaklaşımı gibi açık cömertlik ifadeleri kullanabilirler. Aynı zamanda insanlarla da anlaşmalar yapıyorlar: "Bunu benim için yap, ben de seninle ilgileneceğim." Ortalama Sekizler, insanları kendi planlarına uygun hale getirmek için ikna ve teşvik kullanmayı tercih ederler, ancak dirençle karşılaşılırsa genellikle insanlara daha agresif bir şekilde hükmetmeye çalışırlar.

Başkalarına iyilik yapma olanağına sahip olmak önemli hale gelir. Bir çeşit pazarlık kozu olmasaydı, ortalama Sekizler diğerleriyle dezavantajlı bir konumdan uğraşmak zorunda kalacaklarını hissediyorlardı. Daha da kötüsü, borcunu geri ödeme imkanı olmayan birine borçlu kalabilirler; bu da Temel Korkularını tetikleyebilir.

Ayrıca nüfuzlarını genişletmeye, bir anlamda ego sınırlarını genişletmeye çalışırlar. Projeleri ve sahip oldukları şeyleri kendilerinin bir uzantısı olarak tanımlarlar. ("Burası benim; kalemim, mülküm, işim, eşim, çocuklarım. Hepsi beni yansıtıyor.") Projeleri tasarlamak ve bunların tamamlandığını görmek, bir dereceye kadar ölümsüzlük kazanmanın bir yoludur; dünyaya "Ben buradaydım" diye duyurur. İmparatorluklarının büyüklüğü, imparatorluğun büyüklüğü kadar önemli değil. *onların*- ve işleri onların yürüttüğünü. Mali açıdan başarılılarsa, bir maiyeti olabilir ve kraliyet ailesi gibi seyahat edebilir, saygı, saygı ve itaat bekleyebilirler. Bir emir verdiklerinde bunun hemen ve sorgusuz sualsiz yerine getirilmesini isterler.

BÜYÜK ATAYI EMEKLI ETMEK

Doğrudan ve dürüst olmaktan gurur duyuyorsunuz. İnsanları etkilemeye veya bunaltmaya çalışırken ne kadar dürüst oluyorsunuz? İnsanları bu şekilde "sıraya" sokmak kendinizi daha fazla veya daha az rahat hissetmenizi sağlıyor mu? Başkalarının desteğini ve işbirliğini kazanmanın daha etkili yollarını

Kendini İddia Etmeye Karşı Saldırganlık

Sekizler düz konuşmayı severler ve diğerleri lafı dolaştırdığında şüphelenirler; bu nedenle diğer bazı türlerin iletişim tarzı Sekizler için sorun olabilir. Başkalarının neden kendileri kadar açık sözlü olmadıklarını anlamakta zorluk çekerler. Aynı zamanda, diğer bazı türler, Sekizlerin ne kadar cüretkar ve güçlü olabileceği karşısında şaşkınlığa uğrarlar.

Bunun nedeni, Sekizlerin net sınırlara ihtiyaç duymasıdır: **“Sen neyden yapılmışsın** başkalarıyla birlikte nerede durduklarını ve içgüdüsel düzeyde nerede bitip diğerlerinin nerede başladığını bilirler. Başkalarının neye tahammül edeceğini ve neyi etmeyeceğini bilmek isterler. **Sekizler sınırları test ederek keşfederler.** Bir Sekiz ile ilişkisi olan kişi ona tepki göstermezse, Sekiz bir tepki alana kadar sınırları zorlamaya devam edecektir. Bazen bu, diğerini iğneleme veya alay etme şeklini alabilir. Bazen baskı cinsel olabilir veya bir konuşma sırasında diğerinin Sekiz'e hemen cevap vermesi konusunda ısrar edilebilir.

Kendilerini iddia etmeleri ve açık sözlülükleri nedeniyle, Sekizler insanları korkutma eğilimindedir. Diğerleri, yüz yüze iletişim tarzlarını sıklıkla öfke veya eleştiri olarak yorumluyorlar, ancak Sekizler, sadece başkalarının dikkatini çekmeye ve nerede durduklarını başkalarına bildirmeye çalıştıklarını söylüyor. Sorunun bir kısmı Sekizlerin kendi güçlerini bilmemeleridir. Gördüğümüz gibi, çoğu için gerekenden daha fazla enerji kullanma eğilimindedirler. aktiviteler. Sekizler ne kadar güvensiz olursa, kendilerini agresif bir şekilde öne sürme olasılıkları da o kadar artar, ironik bir şekilde başkalarında daha fazla direnç ve daha az işbirliği yaratırlar.

Arlene, büyük ölçekli Sekiz stili hakkında şunları söylüyor:

Ben yenilmez gibi görünüyorum, ya da bana öyle söylendi. Genel olarak kendimden eminim ve kolaylıkla risk almaya hazırım. Bir durumun tüm ayrıntılarını bilmeden onu defalarca “kanatladım”. Neredeyse her zaman zirveye çıkıyorum ve başarılı oluyorum. Ancak içeride kendimi her zaman diğer insanların karşısında hissettiğim kadar güvende hissetmiyorum. Bu benim için oldukça zor oldu çünkü insanlara karşı “tehdit” olma sorununu yaratıyor.

Sekizler kendilerini tehdit altında ve güvensiz hissettiklerinde patlayıcı ve öngörülemez hale gelebilirler. Çevrelerindeki diğer kişilerin onları neyin harekete geçireceğini bilmesi zordur. Zamanında hazır olmayan bir yemek, istediği gibi düzenlenmemiş bir oda ya da sadece bir ses tonu gibi önemsiz bir şey bile olabilir. Başkalarının onlara karşı gelmesinden veya onlara karşı avantaj elde etmesinden korkan daha sorunlu Sekizler, kendi isteklerini ayırım gözetmeksizin dayatmaya başlar. (“Bu benim yolum ya da otoyol!” “Yap çünkü / öyle söyledi!”)•'

Doğrudan saldırganlığa başvurmadan kendi istediğini elde etmenin diğer tipik yolları arasında başkalarının güvenini sarsmak ve böl ve yönet stratejisi yer alır. Sekizler aynı zamanda sözlü tacize de başvurabilir, kızgın ya da sinirli olduklarında birinin yüzüne bağırabilirler. Elbette, eğer bu şekilde uzun süre devam ederlerse, çoğu zaman başkalarının da onlara karşı birleşmesine neden olurlar ki bu, Sekizlerin en çok korktuğu şeylerden biridir. Bir kez ihlal edilme ve reddedilme korkusuna kapılan Sekizler, geçmişte kendilerine gerçekten zarar veren kişilerle şu anda uğraştıkları kişiler arasında ayırım yapamıyor gibi görünüyor. Başkalarının kendilerine haksızlık edeceği neredeyse kesindir ve bunu engellemek için ellerindeki her türlü gücü kullanmaya kararlıdırlar.

İçgüdüsel Enerjinizi Hissetmek

Bir dahaki sefere bir duruma tepki gösterdiğiniz hissettiğinizde küçük bir deney yapın. Dürtülerinize göre hareket etmek yerine durun, derin nefes alın ve dürtü enerjisinin içinde nasıl hareket ettiğini görün. Bakalım takip edebilecek misin? Ne kadar sürer? Zamanla değişir mi? Buna dikkat etmek başka duyguları da beraberinde getirir mi? Bir elinizi alın ve bu enerjiyi en çok hissettiğiniz bölgeye nazikçe dokununuz.

Kontrol ve İlişkiler

Sekizlerin kontrol edilme korkusu kolaylıkla tetiklenebilir; sonuç olarak, kendilerinden olağandışı hiçbir şey istenmese bile kendilerini kontrol altında hissedebilirler. Bunun Sekizler için kariyerlerinde ve ilişkilerinde büyük sorunlar yaratması şaşırtıcı değildir. Örneğin bırakın emir vermeyi, başkalarından talimat almakta bile büyük zorluk çekerler. (“Kimse bana ne yapacağımı söylemiyor!”) Sekizlerin birincil kaynakları, bol enerjileri ve iradeleri çoğu zaman gereksiz çatışmalarda çarçur edilir.

Çocukluk geçmişleri ne kadar işlevsizse, Sekizlerin kendilerini güvende hissetmek için o kadar fazla kontrole ihtiyaçları olacaktır. İşlevsiz Sekizlerin kendilerini güçlü hissetmeleri ve durumlarını kontrol altında tutabilmeleri için bunun böyle olduğuna dair giderek daha fazla "kanıt" gerekir.

Eski bir havayolu pilotu olan Ian, ailesini, özellikle de karısını kontrol etme ihtiyacından samimi bir şekilde bahsediyor.

Şu anda bu konuda kendimi iyi hissetmiyorum ama gençken, tünelerin kralı olduğumu her şekilde kendime kanıtlamam gerekiyordu. Oğullarımı bir talim çavuşu gibi sabah erkenden kaldırdım ve evin mali durumunu tamamen kontrol ettim. Karım her kuruş için bana gelmek zorundaydı ve ben onun kendi harcayacak parasının olmadığından başıboş dolaşma özgürlüğüne sahip olmamasını sağladım.

“Benim yolum ya da otoyol.”

Parası olmasaydı beni bırakamazdı.

Sekizlerin kontrol için mücadele etme eğilimleri, eğer başkalarının kendilerine karşı adil olmayan bir avantaj elde edebileceğini hissederseniz, açık çatışmaya dönüşebilir.

Güçlü içgüdüsel enerjilerini ve çelik gibi kararlılıklarını bir araya getirerek kuma etkili bir şekilde çizgiler çizerler ve diğerlerini bu çizgileri geçmeye cesaretlendirirler. (“Zam olmayacak ve eğer beğenmezseniz hemen şimdi istifa edebilirsiniz!”) Ne yazık ki, Sekizler ultimatolarını verdikten sonra, dürtüsel olarak söylenmiş olsalar bile, bu ultimatoları yerine getirmeleri gerektiğini hissediyorlar. . Duruşlarını geri çekmek veya yumuşatmak zayıflık ve potansiyel bağımsızlık ve kontrol kaybı gibi hissettirir.

Kontrol edilmediğinde, kontrol arzusu Sekizlerin önemli kişileri mal olarak görmesine neden olabilir. Kendilerine bağımlı olanları kullanışsız ve

Ya biri bana bunu yapsaydı?

Birine kendi isteği dışında bir şey yapması için baskı yaptığınız bir olayı hatırlayın. Artık ihtiyaç duyduğunuz veya istediğiniz şeyi farklı şekilde elde edebileceğiniz bir yol düşünebiliyor musunuz? Peşinde olduğun şey meşru muydu? Eğer diğer kişi, sizin ona baskı yapmanıza gerek kalmadan, aradığınız şeyi size vermiş olsaydı nasıl olurdu? Benzer şekilde birisinin size baskı yapmaya çalıştığı zamanları hatırlayın. Yöntemleri onlarla işbirliği yapma isteğinizi nasıl etkiledi?

Muhalefet ve İsyan

Kendilerini göstermenin ve otoriteye meydan okumanın bir yolu olarak, Sekizler genç yaşta veya ailelerinin onaylamadığı bir kişiyle evlenebilir, okula gitmeyi reddedebilir veya başka birçok meydan okuma eylemi gerçekleştirebilir. Sekizler, küçük çocuklar olarak bile otoriteye karşı dikkate değer bir direnç gösterebilirler.

Ed şöyle hatırlıyor:

Çocukken sorunlarımdan biri öfkeli bir öfkeydi. Beni kırmızıya boyayan şey, birinin bana patronluk taslamaya çalışmasıydı. Yaklaşık sekiz yaşımdayken okuldan eve geldiğimi ve yolda bazı inşaatlar gördüğümü hatırlıyorum. Merak edip siteye doğru yürüdüm.

Bir polis bana uzak durmamı söyledi. "Olmaz!" dedim. Beni eve, ailemin yanına götürdü ve beni "şimdiye kadar tanıştığım en yeni çocuk" olarak tanımladı.

Daha sorunlu Sekizlerin omuzlarında bir sorun vardır ve kendi istediklerini yapmak için başkalarıyla yüzleşme ve onları korkutma eğilimindedirler. Sekizler, giderek artan korkutma yöntemleriyle insanları buldozerle ezmeye çalışabilir. Reddedilme ve işbirliği yapmamayı bekleyerek, eski müttefikleri ve arkadaşlarıyla bile düşmanca ilişkiler kurarlar ve istemeden aile üyelerini kendilerine karşı çevirebilirler. Sekizler o zaman kendilerine neden direnildiğini ve kızıldığını merak edebilirler. Kendi bakış açılarına göre, eylemlerinin büyük ölçüde başkalarının iyiliği için olduğunu düşünüyorlar. Eninde sonunda başkaları da bundan faydalanacaktır. Kendi incitme ve kızgınlık duyguları, başkalarını daha fazla incitme veya işbirliği yapmaları için onlara zorbalık yapma konusunda kendilerini haklı hissetmelerini sağlar.

Genellikle kavga istemezler ancak diğer kişinin geri adım atmasını sağlamak için yüzleşmeyi en uç noktalara taşımaya hazırdırlar. Sekizler, eğer diğeri boyun eğmezse "daha kötüsünün geleceği" tehdidinde bulunur. ("Gerçekten şansınızı zorluyorsunuz! YapıyorsunuzOlumsuzbeni kızdırmak istiyorsun.")

Kit, Sekizlerin güçlü iradesini ve meydan okuma ruhunu çok iyi bir şekilde gösteriyor.

Ailenin geri kalanı ayrıcalıklara sahip olduğunda genellikle cezalandırılıvordum. İrade savaşını kazanmava kararlı olarak.

"Kimse söylemiyorBenNeye"

MALİYETLİ ZAFERLER

Sekiz'in sağlık ve ilişki sorunlarının çoğunun kökeninde geri adım atmamak, pes etmemek veya korkmuş gibi görünmemek yatıyor. İç Çalışma Günlüğünüzde aşağıdaki soruları yanıtlayın:

Hangi erken olaylarda kendinizi başkalarına boyun eğmeyi veya teslim olmayı reddediyor olarak gördünüz? Okul yıllarınızdan ve daha yakın zamanlardan herhangi bir olayı hatırlayabiliyor musunuz? Bu olaylar size fiziksel olarak nasıl hissettirdi? Duygusal olarak mı? Psikolojik olarak mı? (Mümkün olduğunca spesifik olun.) Yarışmayı "kazandığınızı" bilmeniz için ne gerekiyordu? Diğer kişinin ilk önce ne yapması gerekiyordu? Bu sana nasıl hissettirdi? Ne kadar süreliğine?

Baskılar arttıkça Sekizler, sorunlarla başa çıkma konusunda yalnızca kendi yöntemlerini şimdiye kadar zorlayabilirler. Sonunda, özgüvenli, çatışmacı duruşları onları bunaltıcı hissettiren zorluklara sürükler. Sekizler çığneyebileceklerinden daha fazlasını ısırdıklarında Beş'e gidebilirler, strateji oluşturmak, zaman kazanmak ve güçlerini toplamak için çatışmalardan etkili bir şekilde geri çekilebilirler.

Böyle zamanlarda, Sekizler yalnız figürler haline gelebilirler; durumu daha iyi değerlendirebilmek için saatlerce kara kara düşünerek, okuyarak ve bilgi toplayarak vakit geçirebilirler. Tekrar eyleme geçmeden önce işleri halletmek için zamana, mekana ve mahremiyete sahip olmakta ısrar ediyorlar. Fives gibi onlar da plan ve projeleriyle derinden meşgul olabilirler; geç saatlere kadar çalışırlar, başkalarından kaçınırlar ve faaliyetlerini gizli tutarlar. Ayrıca garip bir şekilde sessiz ve mesafeli görünebilirler; bu da onların daha iddialı, tutkulu niteliklerine daha alışkın olanlar için genellikle sürpriz olur.

Stres dönemleri aynı zamanda Sekizlerin ortalama Beşler gibi gergin olmasına da neden olabilir. Rahatlıklarını ve ihtiyaçlarını en aza indirme eğilimindedirler ve genellikle kendilerine yeterince bakmazlar. Uykusuzluk ve sağlıksız beslenme nadir değildir.

Reddedilme duygusu aynı zamanda Sekizleri Tip Beş'in bazı karanlık yönlerine yönlendirebilir. Başkalarının inanç ve değerlerine karşı son derece alaycı ve küçümseyici olabilirler. Kötüleşen Sekizler, başkalarıyla yeniden bağlantı kurma veya kendilerinde veya dünyada olumlu bir şey bulma umudu çok az olan nihilist yabancılar haline gelebilir.

Sekizler yeterli destek veya baş etme becerileri olmadan ciddi bir kriz geçirmişlerse veya çocukluklarında kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıksız yönlerine geçebilirler. Bu onların, meydan okuyan tepkilerinin ve başkalarını kontrol etme girişimlerinin aslında kendisi için daha fazla tehlike yarattığının korkulu bir şekilde farkına

TOSTERS'E TEPKİ: SEKİZ BEŞE GİDER

KIRMIZI BAYRAK: SEKİZ SORUN

onlar daha az güvenlidir, daha fazla değil. Sekizler bunu, güvendikleri sevdikleri de dahil olmak üzere diğerlerinin aslında onları terk edeceği veya hatta kendilerine karşı döneceği korkusu olarak deneyimleyebilirler. Aslında bu korkuların bazıları gerçeklere dayanıyor olabilir.

Bu gerçeklerin farkına varmak, dehşet verici olsa da, bir Sekiz'in hayatında bir dönüm noktası olabilir. Bir yandan, eğer Sekizler bu korkuların içindeki gerçeği anlayabilirlerse, hayatlarını tersine çevirmeye ve hareket etmeye başlayabilirler.

sağlığa ve özgürlüğe doğru. Öte yandan, daha da kavgacı, meydan okuyan ve tehditkar hale gelebilirler ve ne pahasına olursa olsun kontrolü elinde tutmak için umutsuzca çaba gösterebilirler. ("Dünyaya karşı benim." "Kimse bana bulaşmayı düşünmese iyi olur - onları parçalayacağım!") Sekizler bu tavrında ısrar ederse, sağlıklı Düzeyle geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle

UYARI İŞARETLERİ

OLASI

PATOLOJİ:Antisosyal Kişilik Bozukluğu, sadist davranış, fiziksel şiddet, paranoya, sosyal izolasyon

- "Halkları" tarafından ihanete uğramanın paranoyak duyguları
- Artan sosyal izolasyon ve öfke
- Vicdan ve empati eksikliği; katı kalplilik
- Öfke, şiddet ve fiziksel yıkıcılık dönemleri
- "Düşmanlara" karşı intikam ve misilleme planları yapmak
- Kendini "kanun kaçağı" olarak gören; suç davranışına karışma
- Topluma karşı saldırı bölümleri (sosyopati)

SEKİZİN GELİŞİMİNE

YARDIMCI OLAN UYGULAMALAR

► Duygularınızla temasa geçme önerisi psikolojik bir klişe olabilir, ancak sizin durumunuzda faydalı bir öneridir. Hiç kimse bir Sekiz'in tutkusunu sorgulamaz ve hiç kimse gizlice insanlara ne kadar yakın hissetmeyi istediğinizi sizin kadar bilemez, ancak bu duyguların yüzeye çıkmasına izin vermeyi yalnızca siz öğrenebilirsiniz. Kırılganlık, başkalarının önemli olduklarını ve onları önemseydiğinizi bilmelerini sağlar. Kimse kalbinizi kolunuza koyup dolaşmanızı önermiyor ama incindiğinizi inkar etmek ya da bunu eyleme dökmek çözüm değil.

► Keder çalışması Sekizler için çok faydalıdır. Uzun süre kendiniz için üzülerken oturup duracak türden bir insan değilsiniz, ancak acı çekiyorsanız, kayıplarınızın ve acılarınızın yasını tutmanın yapıcı yollarını bulmak önemlidir. O sert kabuğunun oraya gelmesinin bir nedeni var. Belki bazı nedenlerin neler olduğunu keşfetmenin zamanı gelmiştir.

► Sekizler genellikle içten bir dostluk duygusuna sahiptirler ve başkalarıyla iyi vakit geçirirler, ancak bu yakınlık ile aynı şey değildir.

gerçekten güvenebileceğiniz insanlar ve onlarla sizi yiyip bitiren konular hakkında konuşun. Eğer hayatınızda zaten böyle biri varsa, ona daha fazla açılmaya ve aynı fırsatı ona vermeye cesaret edin. Başkalarının duygularınızı veya sorunlarınızı duymak istemediğini varsaymayın. Ayrıca, üzerinizdeki yükten kurtulduğunuzda başkalarının size söylediklerine kulak verin. Dinlendiğinizde dinlendiğinize dikkat edin ve aynısını başkaları için de yapın.

► Ruhunuzu yenilemek için biraz sessiz zaman ayırın. Bu televizyon izlemek, yemek yemek ya da içmek anlamına gelmiyor; gerçekten kendinize zaman ayırın ve basit şeylerin tadını çıkarın. Yan komşularınız Nines'tan bir ipucu alın ve duyularınızın doğa tarafından canlandırılmasına izin verin. Her ne kadar sizin tipiniz meditasyon dersinde ilk sırada yer almasa da, sessiz, odaklanma uygulamaları stres seviyenizi azaltmada son derece faydalıdır.

► İş önemlidir ve ailenizin ve arkadaşlarınızın size gerçekten ihtiyacı var ve onları destekleme çabalarınızı takdir ediyorlar. Aynı zamanda, ölümüne çalışırsanız onlara o kadar da yardımcı olamazsınız. Aynı şey "kötü alışkanlıklarınızdaki" aşırılık için de geçerlidir. Sekizler çok çalışır ve çok oynarlar. Her iki bölümdeki yoğunluk seviyelerinin biraz kısıtlanması, hayatınızdan daha derin ve daha incelikli şekillerde keyif almak için daha uzun süre orada olmanızı sağlamaya yardımcı olabilir. Yoğunluk ihtiyacınızı sorgulayın. Bu nereden geliyor? Siz veya hayatınız biraz daha az kararlı olsaydınız size ne olurdu?

► Reddedilme beklentilerinizi inceleyin. İnsanların sizden hoşlanmamalarını ne sıklıkla beklediğinizi veya geçişte reddedilmeyi önleyecek şekilde davranmanız gerektiğini hissettiğinizi fark ettiniz mi? Bu duygular, izolasyon duygunuzun çoğunun temelini oluşturur ve uzun vadede sizi bu kadar kızdıran da bunlardır. Sürekli reddedildiğimizi hissettiğimizde hepimiz derinden öfkeli ve hatta nefret dolu hissederiz. Belki de hem kendi sorunları nedeniyle hem de kendinizi korumanız nedeniyle başkalarının onları reddettiği şeklinde okuduğuna dair sinyaller gönderiyorsunuz. Bu bizi kırılganlık konusuna geri götürüyor: İsteddiğiniz iyi duygular, yalnızca etkilenmenize izin verdiğiniz ölçüde size dokunacaktır.

Sekizler eylem insanları ve pratik sezgilerdir. Vizyon sahibidirler ve hem gerçek anlamda hem de mecazi anlamda yapıcı olmaktan büyük memnuniyet duyarlar. Liderliklerinin önemli bir unsuru pratik yaratıcılıklarıdır. Zemin kattan bir şeyler inşa etmekten, ümit vermeyen malzemeleri harika bir şeye dönüştürmekten hoşlanıyorlar. Sekizler insanlardaki ve durumlardaki olasılıkları görebilirler; Çöplerle dolu bir garaja bakıyorlar ve potansiyel bir iş görüyorlar. Sorunlu bir gençliğe bakıyorlar ve liderlik potansiyelini görüyorlar. Teşvik ve zorluklar sunmayı

**SEKİZİN GÜÇLÜ
YANLARINI
GÜÇLENDİRMEK**

insanların güçlü yönlerini ortaya çıkarın. ("Açıkkası alırsanız, size o arabayı vereceğim.") Bu şekilde, başkalarının sahip olduklarını bilmediği kaynakları ve güçlü yönleri fark etmelerine yardımcı olurlar. Bu nedenle Sekizler için anahtar kelime güçlendirmedir. Sağlıklı Sekizler şu söze katılıyor: "Bir kişiye bir balık verirsiniz, bir gün boyunca yer. Ama onlara balık tutmayı öğretirseniz hayatları boyunca kendilerini besleyebilirler." Sekizler bunun doğru olduğunu biliyor çünkü 'genellikle kendilerine 'balık tutmayı' öğretmişler.

OnurSağlıklı Sekizler için de önemlidir: Sözleri onların bağıdır. "Bu konuda benim sözüm var" dedikleri zaman ciddidirler. Doğrudan ve hile yapmadan konuşurlar. Sağlıklı Sekizler başkalarında da benzer nitelikler ararlar ve insanlar kendilerindeki bu niteliği fark ettiklerinde tatmin olurlar; ancak başkaları onların dürüstlüğünü takdir etmediğinde değişmezler.

Ayrıca, Sekizler olmak istersaygın, ve sağlıklı Sekizler başkalarına ve tüm yaratıkların onuruna saygı duyarlar. Kişisel olarak incinmiş hissediyorlar

Başkalarının ihtiyaçlarının ve haklarının ihlali ve adaletsizlik nedeniyle^A*Senin için göz kulak olabilirim.*"Sağlıklı Sekizler içten tepki vermeli ve harekete geçmelidir. Adım atacaklar

Zayıfları veya dezavantajlıları korumak veya haksızlığa uğradığını düşündüklerinin skorunu eşitlemek için mücadeleye girip onu durdurabilirler. Cesur ve güçlü ama aynı zamanda nazik ve alçakgönüllü olan bu kişiler, adalet ve adalet uğruna kendilerini tehlikeye atmaya hazırdırlar. Çok yüksek işlevli Sekizler, dünyada iyilik için muazzam bir etki yaratacak vizyona, şefkate ve güce sahiptir.

Daha önce tanıştığımız Roseann şöyle diyor:

Sekiz olmak, güçlü olmak ve durumun sorumluluğunu üstlenmek iyi bir duygu. Başkalarının bana saygı duymasını ve yanlarında olmamı istemesini sağlayın. Onu takip eden eski sevgiliyle başa çıkmak için yaptığı yardım çağrısına yanıt olarak bir arkadaşımın evine koştuğumda kendimi oldukça iyi hissettiğimi hatırlıyorum. "Tanrıya şükür buradasın" dedi. "Bana Deniz Kuvvetleri inmiş gibi hissettiriyorsun!"

Sağlıklı bir Sekizde kontrol, kendine hakim olma biçimini alır. "Geçmeyi" denemenin aslında verimsiz olduğunu anlıyorlar.

her gün dünya". Daha derin bir düzeyde, kontrol aslında sağlıklı bir Sekiz'in nihai hedefi değildir; daha ziyade insanlar ve onların dünyası üzerinde faydalı bir etkiye sahip olma arzusudur. Dengeli Sekizler, bu tür bir etkinin, kasların dışı doğru esnemesinden, güçlülüğünden veya işleri kendi iradelerine göre eğmeye çalışmaktan değil, gerçek içsel güçten geldiğini bilirler. Durumları veya insanları kontrol etmenin aslında bir çeşit hapis cezası olduğunu farkındalar. Gerçek özgürlük ve bağımsızlık,

dünyalarıyla çok daha basit ve rahat bir ilişki.

Son olarak, sağlıklı Sekizler cömert veya iyi kalplidirler ve kişisel çıkarlarının ötesine geçmelerine olanak tanıyan bir cömertliğe sahiptirler. Onlar hissediyor

Kendilerine bir dereceye kadar savunmasızlığa izin verecek kadar güvenlidirler ve bu onların endişelerini ve insanlarla ilgilenmelerini deneyimlemelerini sağlar. Bunu başkalarını koruyarak, arkadaşlarını okul bahçesindeki zorbalardan koruyarak veya adil olmayan bir politikaya karşı iş arkadaşlarının yanında yer alarak ifade ederler. Sağlıklı Sekizler, baskıyı üstlenmeye ve kendi sorumlulukları altında gördükleri insanları korumak için ne gerekiyorsa yapmaya hazırdır.

Bu gerçekleştiğinde, Sekizler faaliyet gösterdikleri ölçekte (aile, ulus, dünya) bir dereceye kadar büyüklük elde ederler ve sonuç olarak onurlandırılır ve saygı görürler. Onları kahramanlık mertebesine yükselten bir çeşit ölümsüzlüğe ulaşırlar. Onlar başkalarının sezgisel olarak saygı duyduğu ve saygı duyduğu doğa güçleri gibidirler. Tarih, kendilerinin ötesinde, hatta bazen anında kavrayamayacakları bir şey için tavır almaya istekli birçok sağlıklı Sekizliyi kaydeder ve dünyamızdaki kalıcı iyiliklerin çoğu, onların kararlılıkları ve mücadeleleri sayesinde elde edilmiştir.

Sekizler, kalplerini sağlıklı bir İkili gibi başkalarına açmayı öğrenerek hayata geçerler ve sağlıklı kalırlar. Bunun gerçekleşmesi için sekizlerin yeni nitelikler eklemesine gerek yoktur; daha doğrusu, insanları ne kadar önemsediklerini görmek için kalpleriyle yeniden bağlantı kurmaları gerekiyor. Pek çok Sekiz, çocuklara veya bir evcil hayvana olan sevgileri aracılığıyla kendilerinin bu yanını keşfeder. Çocuklar birçok Sekizlinin en iyilerini ortaya çıkarabilirler çünkü çocukların masumiyetine değer verirler, saygı duyarlar ve onu korumak isterler. Çocuklara ve hayvanlara karşı, Sekizler gardlarını indirebilir ve hassasiyetlerinin bir kısmının yüzeye çıkmasına izin verebilir.

Sekizlerin yüreklerinin büyüklüğünü kucaklayabilmeleri için, önce bunu ortaya çıkaracak cesareti toplamaları gerekir. Bu onların kendi zekalarının ve güçlerinin ötesinde bir şeye güvenmelerini gerektirir ve bu da elbette temel savunmalarının çoğunu bırakmayı gerektirir. Bir Sekiz ne kadar öfke dolu ve içine kapanık olursa olsun, kendini korumaya karar veren duyarlı çocuk hâlâ içeride yaşıyor ve dünyayla yeniden iletişime geçme fırsatını bekliyor.

Ancak İki'ye geçişin İki'nin ortalama niteliklerini taklit ederek gerçekleştirilemeyeceğini anlamak önemlidir. Başkalarına iltifat etmek ve onları zorla memnun etmeye çalışmak, kalplerin pek açılmasına yol açmayacak ve çoğu zaman başkalarına sahte gibi gelecektir. Aksine, Sekizlerin yolu savunmalarını düşürmek ve kalpleriyle daha fazla temasa geçmekten geçer. Elbette anında bir kırılma korkusu ortaya çıkacaktır, ancak Sekizler bu korkuyu kabul etmeyi ve geçmesine izin vermeyi öğrendikçe, daha yumuşak duygularıyla daha rahat olurlar.

Bütünleştirici Sekizler olağanüstü liderler yaparlar çünkü diğer insanlara olan derin saygılarını ve takdirlerini açıkça iletirler. Aynı zamanda atkilediler çünkü sağlıklı İkililer gibi

YOLU
ENTEGRASYON:
SEKİZ İKİYE GİDER

sınırları ve sınırları tanır, özellikle de ikincisini. Kendilerini yetiştirmeyi ve yaşamlarındaki kırılğanlıkları kabul etmeyi öğrendikçe sağlıkları ve refah duyguları gelişir. Çok çalışırlar ama aynı zamanda dinlenmenin, yemek yemenin ve güçlerini geri kazanmanın zamanı geldiğini de bilirler. İştahlarını aşırı tatmin etmeyen veya daha fazla yoğunluk aramayan, kendilerini gerçekten besleyen boş zaman aktivitelerini seçerler.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK



Sekizler kırılğanlıklarının yüzeye çıkmasına izin verebildikçe, tekrar tekrar Varlık'a gelmeyi öğrenirler ve her zaman güçlü ve kontrol sahibi olma ihtiyacına dair kendi imajlarından yavaş yavaş vazgeçerler. Eğer ısrar ederlerse, sonunda başkaları tarafından zarar görme veya kontrol edilmeye ilişkin Temel Korkularıyla doğrudan temasa geçerler ve bu korkunun kişisel geçmişlerindeki köklerini anlarlar. Eski korkular ve acılarla uğraştıkça, kendilerini her zaman koruma yönündeki Temel Arzularına daha az bağlanırlar.

Bir kişi Temel Korkusundan ve Temel Arzularından özgürleştiğinde, Gelişimin alt Düzeylerinde olup biten her şey tersine döner. Sekiz kişilik yapısının kendine güveni ve kendini öne sürmesi eriyip gerçek Temel Gücün ortaya çıkması için alan yaratır. Bu, Sekizlerin kendileri için sahip oldukları plandan daha büyük bir plana teslim olmalarını sağlar. Bunu

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Sekizler, en derin benliklerinde, varoluşun basit sevincini hatırlarlar: Özellikle ilkel, içgüdüsel düzeyde, hayatta olmanın enfes tatminini. İçgüdüsel tepkilerin saflığı ve gücüyle hâlâ bir ölçüde temas halindedirler ve bize bunların da İlâhi düzenin bir parçası olduğunu hatırlatırlar. Doğuştan gelen içgüdülerimizin kaynaklarıyla gerçek bir bağlantımız olmadığında, dönüşümümüz için ihtiyaç duyduğumuz temel yakıttan mahrum kalırız.

Sekiz'in Temel özü, kişiliğin yalanlarını ve inceliklerini ortadan kaldırır ve gerçeğin basit, bilinçli olmayan bir somutlaşmasını ortaya çıkarır. Oscar Ichazo bu niteliği "Masumiyet" olarak adlandırdı ve bir bakıma Sekizler de çocukken bildikleri masumiyetin özlemini çekiyorlardı; güçlü olabilmek için geride bırakmaları gerektiğini düşündükleri bir masumiyet.

Sekizler aynı zamanda doğal düzenin masumiyetini, masumiyetini de ifade eder.

Dünyadaki tüm canlıların doğalarını ortaya koyduğu bir ortam. Kediler avlarını takip ederken bile masum bir şekilde kedi gibi davranırlar. Kuşlar masum bir şekilde kuş gibi davranır, balıklar da balık gibi. Bu doğuştan gelen kapasiteyle teması kaybetmiş görünen tek kişi insanoğludur. Sekizlerin Temel doğasının bize tamamen insan olmanın, canlı varlıkların, geniş, mükemmel dengelenmiş bir doğal düzenin parçası olarak işlev görmesinin nasıl bir şey olduğunu hatırlattığını söyleyebiliriz.

Sekizler kendi iradelerinden vazgeçtiklerinde İlahi İradeyi keşfederler. Nefslerini öne sürerek güç sahibi olmaya çalışmak yerine, kendilerini İlahi Güç ile aynı hizaya getirirler. Dünyaya karşı ben tavrı yerine, dünyada oynayacak bir rolleri olduğunu görüyorlar ve bu rol tüm kalbiyle takip edilirse onlara tarihin büyük kahramanları ve azizleri arasında ölümsüzlük yeri kazandırılabilir. Kurtarılan Sekiz, başkalarına da kahramanlık yapma konusunda ilham verme gücüne sahip ve insanları muhtemelen yüzyıllar boyunca etkiliyor.

Sekizler ayrıca İlahi gerçekliğin bir parçası olmaktan gelen her şeye kadırlığı ve gücü de hatırlarlar. İlahi irade, irade ile aynı şey değildir. Sekizler bunu anladıkça, dünyayla olan savaşlarına son verirler ve aradıkları sağlamlığın, gücün ve bağımsızlığın zaten burada olduğunu keşfederler. Onlar, her insanın gerçek doğasının bir parçası oldukları gibi, kendi gerçek doğalarının da bir parçasıdırlar. Bunu yeterince derinden deneyimlediklerinde, Varoluşta tamamen rahatlayabilirler, dünyayla ve yaşamın ortaya çıkan gizemiyle zahmetsizce bir bütün olduğunu hissedebilirler.

"Hayatını değiştirip bir çocuk gibi olmadıkça Cennetin Krallığına giremezsin."

NASIRALI İSA

Sekizinci Tip için on beş ifade için puanlarınızı ekleyin. Sonucunuz 15 ile 75 arasında olacaktır. Aşağıdaki yönergeler kişilik türünüzü keşfetmenize veya doğrulamanıza yardımcı olabilir.

- 15 Muhtemelen iddialı bir tip değilsiniz (Üç, Yedi veya Sekiz değil).
- 15-30 Muhtemelen Tip Sekiz değilsiniz.
- 30^5 Büyük ihtimalle sekiz sorunuz var, veya bir Sekiz ebeveyni.
- 45-60 Büyük ihtimalle Sekizli bir bileşime sahipsiniz. Nent.
- 60-75 Büyük olasılıkla Sekizsiniz (ancak eğer düşünüyorsan yine de başka bir tür ol Tip Sekiz hakkında çok dar bir şekilde).

Sekizler en çok muhtemel kendilerini yanlış tanımlamak Yediler, Altılar, veya Dörtlü. Üçler ve Yediler en çok yanlış anlama kendilerini şu Sekizler.

Ar

*

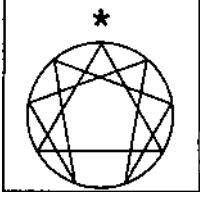
&

4

>y;

'''

'4



ŞIFACI

DOKUZUN TİPİ: THE BARIŞ YAPICI

İYİMSER

Uzlaştırıcı

"Çoğu insan barışı, Kötü Bir Şey Olmaması veya Pek Bir Şey Olmaması durumu olarak düşünür. Ancak eğer barış bizi ele geçirecek ve bize huzur ve esenlik hediyesi yapacaksa, bu, İyi Bir Şey Olması durumu olmak zorunda kalacak."

—EBBEYAZ

Yorgan

"Barış için ödenemeyecek kadar büyük bir bedel vardır ve bu bedel tek kelimeyle ifade edilebilir. İnsan kendine saygı duymanın bedelini ödeyemez."

UTOPYACI

"Erkekler bir tür dış aktiviteye ihtiyaç duyarlar çünkü içlerinde hareketsizdirler."

SCHOPENHAUER

KİMSE ÖZEL DEĞİLDİR

"Tembellik keyifli ama üzücü bir durumdur: Mutlu olmak için bir şeyler yapıyor olmalıyız."

—WILLIAM HAZLITT

1. İnsanların benim hakkımda hoşuna giden şey, benim yanımda kendilerini güvende hissetmeleri..
2. İnsanların yanında olmayı umursamıyorum ve yalnız kalmayı da umursamıyorum; kendimle barışık olduğum sürece her iki durumda da sorun değil.
3. Hayatımda belli bir denge buldum ve bunu bozmak için hiçbir neden göremiyorum.
4. Kelimenin her anlamıyla “rahat” olmak bana çok çekici geliyor.
5. Bir sahne yaratmaktansa başka birine istediğini vermeyi tercih ederim.
6. Bunu nasıl yaptığımı tam olarak bilmiyorum ama olayların beni etkilemesine izin vermiyorum.
7. Beni memnun etmek oldukça kolaydır ve genellikle sahip olduğum şeyin benim için yeterince iyi olduğunu hissedirim.
8. Bana dikkatimin dağılmış ve dalgın görüldüğüm söylendi; gerçek şu ki bazı şeyleri anlıyorum ama onlara tepki vermek
9. Özellikle inatçı olduğumu düşünmüyorum ama insanlar karar verdiğimde inatçı olabileceğimi söylüyor.
10. Çoğu insan kendini çok çabuk heyecanlandırıyor: Ben çok daha dengeliyim.
11. Hayatın getirdiklerine katlanmak zorundasın çünkü zaten bu konuda yapabileceğin pek bir şey yok!
12. Farklı bakış açılarını kolayca görebiliyorum ve insanlarla, onlara katılmadığımdan daha çok onlarla aynı fikirdeyim.
13. Negatifin üzerinde durmak yerine pozitifin vurgulanması gerektiğine inanıyorum.
14. Zor zamanlarımda bana yol gösteren ve beni büyük ölçüde rahatlatan bir hayat felsefem var.

Aşağıdaki ifadelerin her birini, sizin için ne kadar doğru veya geçerli olduğuna göre aşağıdaki ölçeğe puanlayın:

1.... Hiç Doğru

Değil

2.... Nadiren

Doğru

3.... Biraz Doğru

DOKUZ KİŞİLİK TİPİ: BARIŞÇI

► **TEMEL KORKU:**Kayıplardan ve *Rahat, Kendini Geriye Çeken Tip:* ayrılma; yok oluş-*Alıcı, Güven Verici, Uyumlu ve Rahat* durum

► **TEMEL ARZU:**İç istikrarlarını ve iç huzurlarını korumak için

► **SÜPERGO**

MESAJI:“Etrafındakiler iyi ya da iyi olduğu sürece sen de iyisin ya da iyisin.”

Kişilik tipine Dokuz adını verdik *Bariş sağlayan şey* çünkü notype daha çok kendisi ve başkaları için iç ve dış bariş arayışına adanmıştır. Onlar genellikle diğer insanlarla olduğu kadar evrenle de bağlantı kurmak için büyük bir özlem duyan ruhsal arayışçılardır. Kendi dünyalarında bariş ve uyumu kurmaya çalıştıkları gibi, iç huzurlarını da korumaya çalışırlar. Dokuz'da karşılaşılan sorunlar tüm içsel çalışmalar için temeldir; uyanık olmak mı yoksa gerçek doğamız gereği uykuya dalmak mı; mevcudiyete karşı büyülenme, gerilime karşı gevşeme, barişe karşı acı, birleşmeye karşı ayrılık.

“Akışla gidiyorum. ”

İronik bir şekilde, manevi dünyaya bu kadar odaklanmış bir tip için Dokuz, İçgüdüsel Üçlünün merkezidir ve potansiyel olarak fiziksel dünyaya ve kendi bedenlerine en çok dayanan tiptir. Dokuzların ya içgüdüsel nitelikleriyle temas halinde olduklarını ve muazzam temel güce ve kişisel çekiciliğe sahip olduklarını ya da içgüdüsel güçlerinden koptuklarını ve bağımsız ve uzak, hatta hafif bile olabildiklerini fark ettiğimizde çelişki çözülür.

Dokuzlar, içgüdüsel enerjileriyle temasta olmadıklarını telafi etmek için aynı zamanda zihinlerine ve duygusal fantezilerine de çekilirler. (Bu nedenle Dokuzlar bazen kendilerini Beşler ve Yediler, "kafa tipleri" veya İkiler ve Dörtler olarak yanlış tanımlayabilirler, " Dahası, içgüdüsel enerjileri dengesiz olduğunda, Dokuzlar bu enerjileri kendilerine karşı kullanırlar, kendi güçlerine zarar verirler, böylece psişelerindeki her şey durağan ve hareketsiz hale gelir. Enerjileri kullanılmadığında, kaynakla beslenen bir göl gibi dururunlasır ve o kadar dolar ki. kendi ağırlığı onu besleyen kavnaklara barai

başkalarına karşı olmak Dokuzlar için korkutucudur. Başka birinin içinde erimeyi ya da sessizce kendi pastoral hayallerini takip etmeyi tercih ederler.

Ulusal düzeyde tanınan bir iş danışmanı olan Red, bu eğilim hakkında yorum yapıyor.

Diğer insanlara odaklandığımı, onların neye benzediklerini, nasıl ve nerede yaşadıklarını vb. merak ettiğimin farkındayım. Başkalarıyla olan ilişkilerimde çoğu zaman diğer kişininki uğruna kendi gündemimden vazgeçerim, her konuda tetikte olmam gerekir Başkalarının taleplerine boyun eğmek ve kendi meşru ihtiyaçlarımı göz ardı etmek.

Dokuzlar, yaşamın rahatsız edici yönlerini görmezden gelmenin ve uyuşturarak bir dereceye kadar huzur ve rahatlık aramanın evrensel cazibesini gösterir. Onlar acıya ve ıstıraba, ister sahte bir ruhsal kazanım durumunda, isterse daha kaba bir inkar durumunda olsun, vaktinden önce bir huzur içinde yaşamaya çalışarak karşılık verirler. Dokuzlar, hayatın paradokslarından ve gerilimlerinden, onları aşmaya çalışarak veya sorunlarına basit ve acısız çözümler arayarak kaçma eğilimini diğer türlerden daha fazla gösterirler.

Hayattaki hoş şeyleri vurgulamak elbette kötü bir şey değil; sadece hayata sınırlı ve sınırlayıcı bir yaklaşımdır. Dokuzlar her buluttaki gümüş astarı kendilerini soğuktan ve yağmurdan korumanın bir yolu olarak görüyorlarsa, diğer türlerin de çarpık bakış açıları vardır. Örneğin, Dörtler kendi yaralanmalarına ve mağduriyetlerine odaklanırken, Birler işlerin gidişatında neyin yanlış olduğuna vb. odaklanır. Buna karşılık Dokuzlar, iç huzurlarının sarsılmaması için hayatın parlak tarafına odaklanma eğilimindedir. Ancak Nines'in hayatın karanlık tarafını inkar etmek yerine anlaması gereken şey şu: *diğer türlerin sunduğu tüm bakış açıları da doğrudur.* Dokuzlar, "erken Budalığa" veya İlahi Olan'ın "beyaz ışığına"

ÇOCUKLUK DESENİ

Dokuzların çoğu mutlu bir çocukluk geçirdiklerini bildiriyor, ancak durum her zaman böyle değil. Çocuklukları daha sorunluyken, genç dokuzlar bununla baş etmeyi öğrendi. Çevrelerindeki tehdit edici ve travmatik olaylardan uzaklaşarak ve aile içi çatışmalar sırasında Barışçı veya Arabulucu rolünü benimseyerek. Ailede uyumu korumanın en iyi yolunun "ortadan kaybolmak" ve kimseye sorun çıkarmamak olduğunu öğrendiler. Eğer iddiasızlarsa ve beklentileri azsa, kısacası az bakım gerektiren bir çocuksalar, Annelerini ve Annelerini sakinleştirirken kendilerini etkili bir şekilde koruyabileceklerini öğrendiler.

Lütfen burada anlatılan çocuklukta ayak parmağı modelinin, neden kişilik tipi. Daha ziyade, erken çocukluk döneminde gözlemlediğimiz ve yetişkin ilişkilerinin türleri üzerinde büyük etkisi olan eğilimleri tanımlar.

Babacığım. (İşlevsiz bir aile sisteminde burada en çok kullanılan terim Kayıp Çocuk'tur.) Duygu şu: "Eğer ortaya çıkıp kendimi savunursam, daha da fazla sorun yaratacağım, bu yüzden eğer yoldan çekilirsem, aile bir arada kalacak."

Tanınmış bir terapist olan Georgia, uzun yıllardır İçsel Çalışma yapıyor.

Annem alkolikti ve değişken bir öfkeye sahipti, bu yüzden çocukken enerjimin büyük bir kısmı yoldan çekilmeye ve tekneyi sallamamaya yönelikti. Bu şekilde hayatın kenarda durmayı ve diğer insanların ihtiyaçlarına uyum sağlamayı öğrendim. Kendimi iddia edersem sevilmeyeceğimden korkuyordum. Hayatımı daha içe dönük, başka insanlarla yüzleşmeden, aslında benim için çok zengin bir şekilde yaşamayı seçtim.

Dokuzlar, ihtiyaç sahibi olmanın, kendilerini öne sürmenin, kızmanın veya ebeveynlerine zorluk yaratmanın izin verilmediğini hissederek büyüdüler. Sonuç olarak, Dokuz çocuk hiçbir zaman kendilerini yeterli düzeyde göstermeyi ya da buna bağlı olarak, *bağımsız olarak kendilerini gerçekleştirmek*ebeveynlerinin ve diğer önemli kişilerin. Genç Dokuzlar olayların kendilerine ulaşamayacağı arka planda kalmayı öğrendi. Yetişkinlikte, psikiş alanları uyum sağlamaya çalıştıkları insanların sorunları ve gündemleriyle o kadar doludur ki çoğu zaman kendi ihtiyaçlarının veya arzularının sesini duyamazlar.

Ayrıca öfkelerini ve kendi iradelerini o kadar tamamen bastırmayı öğrendiler ki, kendilerine ait bir öfkeye veya iradeye sahip olduklarının bile farkına varmadılar. Hayatın veya başkalarının onlara sunduğu şeye uyum sağlamayı ve buna uymayı öğrendiler. Ne istediklerini, ne düşündüklerini ya da hissettiklerini kendilerine sormak nadiren akıllarına gelirdi. Sonuç olarak, Nines'in kendileri için istedikleri şeye ulaşması genellikle biraz araştırma gerektirir.

Red, kendini geri planda tutma ve bastırılmış öfke konuları üzerinde yıllarca çalıştı.

Çok "iyi bir küçük çocuk" olduğum için yalnız bırakıldığımı açıkça hissediyorum. Annem her zaman insanlara ne kadar "melek" olduğumu söylerdi çünkü saatlerce yalnız bırakılabildim ve kendimi eğlendirebilirdim. Bence Benim

Annem Dokuz yaşında ve onun hayat felsefesinin çoğunu öğrendim Babamla arasında anlaşmazlık çıktığında "Tekneyi sallama", "Söyleyecek güzel bir şeyin yoksa hiç söyleme" gibi ifadeleri kullanırdı. "Tango için iki kişi gerekir"di ve bu onun bana tartışmayı reddederek bir tartışmayı sonlandırabileceğini söyleme şekliydi.

Son derece işlevsiz ailelerde, genç Dokuz duygusal, fiziksel veya cinsel açıdan travma geçirmiş olabilir. Böyle Dokuzlar şunu öğrenir:

Ayrılarak veya kapanarak kendilerini dayanılmaz duygulardan koruyun

aşağı. Bir açıdan bakıldığında bu onların bir nevi lütfudur.

Travmatik anılarının ya da öfkelerinin farkında değiller ama öte yandan sonuç, gerçekliğin onlara herhangi bir derinlik ya da canlılıkla dokunmasına izin verme yeteneklerinin yaygın bir şekilde körelmesi oluyor. Bu tür bireyler fanteziler içinde kaybolabilir veya daha sonra ne kadar yanılsama olduğu ortaya çıksa da yalnızca çevrelerindeki olumlu ve barışçıl olan şeylere odaklanabilirler.

Andre büyük bir metropol bölgesinde başarılı bir emlak satıcısıdır; Başarısının büyük bir kısmı, yüksek bir bedel karşılığında öğrenilmiş olmasına rağmen, doğal ve mütevazı ortak Dokuz özelliğinden kaynaklanmaktadır.

Annem çocukluğumun büyük bölümünde çok depresyondaydı. Onun için ne kadar az sorun çıkarırsam o kadar güvende olacağımı biliyordum, bu yüzden mümkün olduğu kadar ortama karışmaya

SEKİZ KANATLI DOKUZ: HAKEM

SağlıklıBu alt tipteki insanlar, uzlaşmacı olma ve başkalarını rahatlatma yeteneğini dayanıklılık ve güçle birleştirir. Hem güçlü hem de naziktirler, insanlarla ve dünyadaki şeylerle kolayca iletişim kurabilirler, insanlar arasında arabuluculuk yapabilir ve çatışmaları azaltabilirler. Genellikle normal rutinlerinin temposunda ara sıra değişiklik yapmak için yeni projeler ararlar. Aynı zamanda pratiktirler ve genellikle acil ihtiyaçlarla, fiziksel ve mali durumlarıyla ilgilenirler. Diğer alt türe göre daha sosyaldirler ve genellikle başka insanlarla çalışmayı tercih ederler. Yardım mesleklerinde ve danışmanlıkta üstündürler ve iş hayatında, özellikle müzakerelerde veya insan kaynakları kapasitelerinde etkili olabilirler.

OrtalamaBu insanlar sosyalleşmekten ve güzel vakit geçirmekten hoşlanırlar ve önemli hedeflere odaklanma becerilerini engelleyen duygusal ve rahatlatıcı rutinlerde kendilerini kaybetmeye daha çok ilgi duyarlar. İnatçı ve savunmacı olabilirler, topuklarını kazma eğiliminde olabilirler ve kimseyi dinlemeyi reddedebilirler. Bu alt tipteki insanlar genellikle huysuzdur, ancak onları neyin tetikleyeceğini tahmin etmek zordur; kişisel refahlarına veya ailelerine, işlerine veya inançlarına yönelik tehditler tipiktir. Künt ve patlayıcı olabilirler ama aniden sakin ve sakin bir duruma geri dönerler.

THEKANAT ALT TÜRLERİ

A

Örnekler

Ronald
ReaganGerald
FordUğur Böceği
JohnsonKevin
CostnerSophia
LorenWalter
CronkiteWhoopi
GoldbergJanet
JacksonRingo
StarrIngrid
Berman

TEK KANATLI DOKUZ: HAYAL GÖRÜCÜ

Sağlıklı Bu alt tipteki insanlar hayal gücü kuvvetli ve yaratıcıdır; genellikle farklı düşünce okullarını veya bakış açılarını ideal bir dünya vizyonuna göre sentezleyebilirler. Sözsüz iletişim biçimlerinde (sanat, enstrümantal müzik, dans, spor veya hayvanlarla ve doğayla çalışma) özellikle iyidirler ve büyük kurumlarda gelişebilirler. Tipik olarak arkadaş canlısı ve güven vericidirler ancak özellikle idealleri konusunda belirgin bir amaç duygusuna sahiptirler. Yargılamadan dinleme ile başkalarına yardım etme arzusunu dengeleyerek genellikle iyi terapistler, danışmanlar veya vaizler olurlar. •

Örnekler

Abraham
Lincoln Kraliçe
Elizabeth II Carl
Jung George
Lucas Audrey
Hepburn Dame Margot
Fonteyn Rose
Kennedy Walt
Disney Garrison
Keillor Norman
Rockwell

Ortalama İç dünyalarına düzen vermenin bir yolu olarak dış düzeni isterler. Bu alt tipteki insanlar gereksiz faaliyetlere ve meşguliyeete kapılma eğilimindedir. Enerjik olabilirler, ancak uzun vadeli hedeflere bağlı kalma

THE İçgüdüsel ÇEŞİTLER



DOKUZDA KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

Konfor Arayan. Ortalama aralıkta bu varyant, hayattan fazla bir şey istemeyen, hoş, rahat Dokuz'dur. Kendini Koruma Dokuzları, en yakın fast-food restoranında yemek yemek, televizyonda favori bir programın tekrarını izlemek ya da rahat bir sandalyede "dışarı çıkmak" gibi kolayca elde edilebilen basit zevkleri tercih eder. Oldukça yetenekli olmalarına rağmen genellikle hırslı değildirler. Genellikle yoğun işlere (oyalanma ve rutinlere) katılarak kaygıyla baş ederler ve daha büyük projelerle uğraşmaktan kaçınmak için küçük görevleri kullanabilirler. Gerçek arzuların peşinden gidememenin telafisi olarak küçük ödüllere giderek daha fazla ilgi duymaya başlarlar - ancak her zaman gerçek ihtiyaçlarını karşılayamama konusunda alta yatan bastırılmış bir kaygı vardır.

Dokuzların eylemsizliği bu varyantta en açık şekilde ortaya çıkıyor. Kayıtsızlık ve kendini ihmal, Kendini Koruma Dokuzlarının, gerçekten istediklerini elde etmek veya gerçek kendini koruma ihtiyaçlarını karşılamak için kendilerini harekete geçirmekte zorluk çekmelerine neden olabilir. Kaygı veya öfke duygularını bastırmak için giderek daha fazla yiyecek ve içecek kullanıyorlar ve sıklıkla büyük bir iştahları var ve bağımlılığa eğilimli oluyorlar. Keyiflerini istemiyorlar

başkaları tarafından rahatsız edilmek ve çoğu zaman onlara yanıt vermemek, inatla sessiz kalmak yoluyla başkalarına direnmek gibi ruh halleri vardır.

Sağlıksız aralıkta, Kendini Koruma Dokuzları yaşamları konusunda derin bir ilgisizliğe düşerler ve yorgun ve etkisiz hale gelebilirler. Duygusal olarak kapanmış, yavaş yavaş sağlıklarını, ilişkilerini ve olanaklarını boşa

DOKUZDAKİ SOSYAL İÇGÜDÜ

Mutlu Bir Aile. Ortalama aralıkta bunlar, insanları bir araya getirmek ve barış yapmakla en çok ilgilenen Dokuzlar'dır. Başkalarıyla ilgilenmeyi, olup bitenin bir parçası olmayı severler ama aynı zamanda kendilerinden çok fazla beklenti yüklenmesine de direnirler. Fiziksel olarak dahil olurken duygusal ve zihinsel olarak kopabilirler. Sosyal Dokuzlar genellikle oldukça fazla enerjiye sahiptirler ve aktif kalmayı severler ancak tanımlanmış, tanıdık yapılar içerisinde kalırlar. Çalışmayı veya başkalarına yardım etmeyi umursamazlar ama kendilerinden ne bekleneceğine dair net bir fikre sahip olmayı severler. Sosyal çevrelerinin beklentilerini karşılama anlamında şaşırtıcı derecede geleneksel ve konformist olabilirler, ancak aynı zamanda kimliklerini kaybetme, bir başkasının “klonu” ya da eklentisi olma konusunda da kaygılılar.

Değerlerine dair güvensizlikler ve memnun etme ve uyum sağlama arzuları da Sosyal Dokuzlar'ın insanlara hayır demekte zorluk çekmesine neden oluyor. Genellikle pasif-agresif bir şekilde başkalarına direnmeye başlarlar. Hayatlarında çeşitli insanları veya grupları memnun etmeye çalışmak, onların ortalama Yediler gibi dağılmasına ve hayallerinin bozulmasına yol açabilir. Bağımsız hedefler belirlemede ve niyetlerini gerçekleştirmede sıklıkla sorun yaşarlar.

Sağlıksız aralıkta, Sosyal Dokuzlar, gelişim eksikliği nedeniyle boyun eğebilir ve bunalıma girebilir. İhtiyaçları ve yoğun güvensizlikleri genellikle duygusal donuklukla maskelenir. Öfkeli öfke gösterileri insanları yabancılaştırabilir, dolayısıyla sosyal izolasyon duygularını artırabilir.

DOKUZDA CİNSEL DÜŞGÜTÜ

Birleşme. Ortalama aralıkta, Cinsel Dokuzlar diğerlerinin enerjik niteliklerini üstlenmek isterler ve genellikle saldırgan tiplere yönelirler. Kendileri de küçük agresif özellikler sergileyebilirler. Diğer iki değişkene göre daha küstah olma eğilimindedirler ve başkalarıyla olan bağlarının tehdit altında olduğunu hissederseniz öfkeleri kolaylıkla uyanabilir. Tam bir ortaklık ararlar ve bunu “benim hayatım” yerine “bizim hayatımız” olarak görürler. Sanki diğerinin kendileriyle kaynaşmasını istiyorlar. Cinsel

kusurlarını görmek istemeyerek diğerini idealleştirirler, ancak aynı zamanda eleştirel ve talepkar da olabilirler, özellikle de Tek Kanatlılarsa. Başkasına iltifat, kendine iltifattır; aynı şey hakaretler veya hayal kırıklıkları için de geçerlidir.

Diğeri ise Cinsel Dokuz'un kimliğinin ekseni olan ağırlık merkezi haline gelir. Sonuç olarak, bu varyanttaki insanlar kendi kimliklerini veya herhangi bir gerçek bağımsızlık duygusunu geliştirmede başarısız olabilirler. Cinsel Dokuzlar son derece romantik olabilir ve Dörtlülere benzeyebilir. Gerçekçi olmayan kurtarma fantezileri, "Külkedisi kompleksi", hüsni kuruntu ve sevdiklerine tutunmak resmin bir parçası olabilir.

Sağlıksız aralıkta, Cinsel Dokuzlar son derece ayrılmış, depresif hale gelir ve bir çekirdek benlikten yoksun görünürler. Diğeriyle yeterince bütünleşemedikleri için kendilerini kaybolmuş hissederler. Diğeriyle ilişkin fanteziler öfke ve intikam fantezileriyle karışır, ancak ikincisi nadiren hayata geçirilir. Bu türler ya son derece bağımlı ilişkilere girerler ya da kendi başlarına bocalayıp bir ilişki beklerler. Veya benlik geçmiş ilişkilerin bir işlevi haline gelebilir. ("Meg ve ben en sevgi dolu çifttik. Öldüğünden beri onu çok özliyorum.") •

NINE'IN BÜYÜMEDE KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLAR

A

Çoğu Dokuz, hayatlarının bir noktasında aşağıdaki sorunlarla karşılaşacaktır. Bu kalıpları fark etmek, "kendimizi eylem halindeyken yakalamak" ve basitçe hayata karşı altta yatan alışılmış tepkilerimizi görmek, bizi tipimizin olumsuz yönlerinden kurtarmak için çok şey yapacaktır.

DOKUZUNCU TİP İÇİN UYANDIRMA ÇAĞRISI: BAŞKALARIYLA BİRLİKTE İLERLEMEK

"Umurumda değil. Benim için önemli değil."

Ortalama Düzeylerden başlayarak, Dokuzlar başkalarına karşı aşırı derecede uzlaşmacı olma eğilimini deneyimliyorlar çünkü insanlarla çatışmaya girerlerse onlarla bağlarını kaybedeceklerinden korkuyorlar. Örneğin, bir eş akşam yemeği için nereye gitmek istedikleri sorulduğunda Dokuzlar pekâlâ şöyle cevap verebilir: "Umurumda değil tatlım; nereye gitmek istersen benim için sorun değil."

Basitçe söylemek gerekirse, Dokuzlar aslında yapmak istemedikleri şeylere evet deme alışkanlığını kazanırlar. Bu strateji kısa vadede anlaşmazlıkları önleyebilir ancak neredeyse kaçınılmaz olarak her iki tarafta da kırgınlığa yol açar. Dahası, Dokuz'un kızgınlığı genellikle pasif-agresif davranışlara (bir şeyi yapmayı kabul etmek ve sonra onu yapmamak) neden olur ve bu da sonuçta başkalarıyla çok daha büyük çatışmalara ve yanlış anlamalara neden olur. Barışı korumak için yüksek bir bedel ödemeye hazır oldukları için barınmaları da onları istismar edilme tehlikesiyle karşı karşıya bırakıyor.

Yetenekli bir terapist olan Hone kendisindeki bu modeli fark etti

H e A L T H e	Anahtar terimler:		Dokuzlar dünyaya katılımlarının önemsiz olduğu inancını bıraktılar. geçici veya istenmeyen; böylece kendileriyle ve başkalarıyla gerçekten bağlantı kurabilirler. Aynı zamanda paradoksal bir biçimde Temel Arzularına da ulaşırlar: istikrar ve huzur. Kendilerini gerçekleştirmelerinin bir sonucu olarak, kendine hakim, dinamik, sakın ve mevcut ol.	T e P e Ö 7
	Seviye 1	<i>Kendine Sahip Olan Yılmaz</i>	Dokuzlar çevreye veya bir bütün olarak ilişkilere odaklanır, kendi içlerinde ve çevrelerinde uyumlu bir istikrarı sürdürürler. Kişisel imaj: "Ben istikrarlı, uyumlu ve nazik biriyim."	
	Seviye 2	<i>Bilinçli Huzurlu</i>	Dokuzlar, dünyalarında barışı ve uyumu yaratıp sürdürerek öz imajlarını güçlendirir. Sabırlı ve akli başında yaklaşımlarını kullanırlar	
A V e R A C e	Seviye 3	<i>Bencil olmayan Rahatlatıcı</i>	Çatışmalara aracılık etmek ve başkalarını yatıştırmak. Genellikle son derece başkalarına iyileştirici, olumlu bir yaşam vizyonuyla ilham vermek.	L C V e L C Ö F D e V C L Ö P M e N T
	Seviye 4	<i>Kendini etkileyen hoş</i>	Dokuzlar, hayatlarındaki çatışmaların iç huzurlarını bozacağından korkmaya başlarlar. böylece başkalarıyla birlikte hareket ederek olası çatışmalardan kaçınmaya tartışmaya değmeyecek birçok konuyu düşünecek, aynı zamanda söylemeye de gerçekten yapmak istemedikleri şeylere evet.	
	Seviye 5	<i>Bağılantısız Kayıtsız</i>	Dokuzlar, dünyalarında herhangi bir önemli değişiklik ya da güçlü bir his olmasından endişeleniyorlar. kırılğan barışlarını bozacaklardır, bu yüzden hayatlarını öyle bir şekilde kurarlar ki şeylerin kendilerine ulaşmasını engelleyecektir. Rahatlığın içinde kendilerini Rutinleri ve alışkanlıkları bir kenara bırakır, ortalıkta dolanır ve sorunları görmezden gelir	
se n N H e A L T H e	Seviye 6	<i>İstifa Yatıştırıcı</i>	Dokuzlar başkalarının kendilerinden cevap talep etmelerinden korkuyorlar. Kaygı uyandırıp iç huzurlarını bozarlar, bu yüzden de konunun önemini sorunları çözer ve başkalarını saptırmaya çalışırız. Onlar, arzulu düşüncelere tutunarak ve öfkelerini bastırarak, metanetli bir şekilde hayatlarını sürdürürler.	D e V C L Ö P M e N T
	Seviye 7	<i>Bastırılmış İhmal</i>	Dokuzlar gerçekliğin onları sorunlarıyla baş etmeye zorlayacağından korkarlar ve bu da Doğru olabilir. Her şeyin olduğu yanılması savunarak tepki gösterebilirler. tamam ve onların sorunlarıyla yüzleşmeleri için her türlü çabaya inatla lım. Depresyondadırlar, etkisizdirler ve kayıtsızdırlar.	
	Seviye 8	<i>Ayrışma Şaşkın</i>	Dokuzlar sahip oldukları iç huzurun kırıntısına bile tutunma konusunda o kadar çaresizler ki gerçeği kabul etmekten hiç korkmadıklarını bıraktı. Engellemeye çalışıyorlar ayrışma ve inkar yoluyla onları etkileyebilecek her şeyin farkındalığı. Issız, uyuşuk ve çaresiz görünüyorlar, sıklıkla hafıza kaybı yaşıyorlar.	
se n N H e A L T H e	Seviye 9	<i>Kendi kendine Terk etme "Kaybolmak"</i>	Çok sağlıksız Dokuzlar gerçeklikle hiçbir şekilde yüzleşemeyeceklerini hissediyorlar. İnececekler kendilerini tamamen tepkisiz hale getirirler. Yapmaya çalışabilirler parçalanma yoluyla barış yanılısmalarını kurtarmak için farkındalıklarını ortadan kendilerini alt kişiliklere dönüştürürler.	D e V C L Ö P M e N T

Fazla yatıştırıcı, "yemekli ağızlı" ve iticiydim. O zamanları hatırlayabiliyorum. Harekete geçmem, kendi adıma ya da başkaları adına ayağa kalkmam gerekiyordu ama yapamadım. Çoğu zaman bu, çatışma korkusu, durumun daha da kötüleşeceği korkusu ve herkesin "birbiriyle iyi geçinmesi" arzusunun birleşiminden kaynaklanıyordu. Hayatımın büyük bir bölümünde, ister sporda ister mesleğimde olsun, arka planda kalmak ve öne çıkmamak için yeteneğimi küçümsedim. Benim değil başkalarının önde olmasına yardım etmem önemliydi.

Uzlaşma ve kendini geri çekme, Nines'in "kaybolma eyleminin" başlangıcını işaret ediyor. Kendilerini öne sürmek ve başkalarını yabancılaştırma riskini göze almak yerine, Dokuzlar geleneksel rollerin içinde kaybolmaya ve basmakalıp sözlerin ve sloganların arkasına saklanmaya başlıyor. Kaygı ve çatışmalar artarsa Dokuzlar neredeyse görünmez hale gelir. Bunun nedeni, Dokuzların "sorun olmamak" için kendi koşullarına uyum sağlamaya çalışması ama bu süreçte kendilerini kaybetmeleridir.

Hope böylesine önemli bir anı işaret ediyor.

Birinci sınıfta hâlâ bağımsızlığımı sergiliyordum ve öğretmenime tahtaya yazdıklarını kopyalamayacağımı söylemiştim. Bana doğru yürüdü ve çenemi olabildiğince sert bir şekilde salladı. Okulda ya da kilisede bir daha asla zor bir öğrenci olmadım. Bana sövleneni

"HAYIR" DEMEK İSTEDİĞİNDE "EVET" DEYMEK

Başkalarının planlarına, tercihlerine veya seçimlerine uyduğunuz ve kendi seçimlerinizi bastırdığınız zamanları düşünün. Bu sizin katılım duygunuza ne yaptı? Kendinizle olan iletişiminize ve deneyiminize? Birlikte gitmek zorunda kaldığınız için kızdın mı? Kendi seçiminden nasıl vazgeçtin? Bunu yaparak ne kazanmayı umuyordunuz?

Sosyal Rol: Özel Kimse

Ortalama Dokuzlular, kendilerini Özel Kimse, yani arka planda kalmaktan ve başkalarına rahatsızlık vermekten memnun olmayan mütevazı bir kişi olarak görerek belirli bir Sosyal Rol yaratmaya başlarlar. ("Bana doğum günü hediyesi almayın. Beni sevdiğinizi biliyorum.") Varlıklarının, fikirlerinin ve katılımlarının gerçekten önemli olmadığını ve özel bir sonucu olmadığını hissediyorlar. Bir bakış açısına göre bu ne kadar sınırlayıcı olsa da, Dokuzlar bu öz-tanımlamada rahatlık bulur; bu onların kendi umutlarını ve beklentilerini en aza indirmelerine olanak tanır, böylece hayal kırıklığına uğramazlar veya reddedilmiş, öfkeli veya hayal kırıklığına uğramış hissetmezler.

Dokuzların Sosyal Rolü, anlaşılması güç bir şeydir, ancak bir kez deneyimlediğinizde aşık hale gelir. Dokuzların kimliği, taş tutan bir yüzük veya bir tablonun çerçevesi gibidir. Dikkatleri kendilerinde değil, taşta ya da resimdedir ve kimlikleri ve öz saygıları, onlara daha fazla değere sahip görünen kişilerle (sadece hayali de olsa) bir ilişki kurarak ortaya çıkar.

Kendilerini Özel Kimse olarak tanımlamamak aynı zamanda Nines'a belirli bir kamufraj, izinsiz girilmeyecekleri arka plana uyum sağlama yeteneği de sunuyor. Sosyal Rollerini aynı zamanda onlara, eğer kendilerine dikkat etmezlerse, başkalarının onların geri planda kalan alçakgönüllülüğünü görüp onların tarafına geçeceği umudunu da veriyor. Ayrıca alçakgönüllü ve kendini geri planda tutan kişiler olduklarından, ■ hayatın onlara asla üzüntü veya trajedi sunmayacağına da inanabilirler. Ne yazık ki işler her zaman bu şekilde yürümüyor ve Dokuzlar kendilerini sıraya koyarak belli bir miktar yalnızlık ve depresyona davetiye çıkarıyor. Fırsatlar ellerinden kayıp gidiyor ve diğerleri onları ciddiye almamaya başlıyor.

Philip, aktif akademik hayatı kendisine dair içsel algısına ihanet etmeyen seçkin bir üniversite profesörüdür.

Önemli olmadığım hissiyle yaşadım. Her zaman diğer insanların benden daha önemli olduğunu, ilk önce onların dikkate alınması gerektiğini, onların ihtiyaçlarının benimkinden daha önemli olduğunu varsaydım. Bunun güzel bir örneği sağlık sorunlarına nasıl tepki verdiğimdir. Eğer semptomlar yaşıyorsam, diyelim ki, genellikle uzun bir süre bunlarla yaşayacağım. Öte yandan çocuklarım küçükken içlerinden biri hastalanırsa hemen randevu alıp onları doktora götürüyordum.

Kontrol edilmediği takdirde, Özel Kimsenin Rolü, Dokuzları sınırlı bir enerjiye ve hayatla başa çıkma becerilerine dair çok az güvene sahip bırakabilir. Depresyona girerler, kolayca yorulurlar ve sık sık kestirmeye ve saatlerce uykuya ihtiyaç duyarlar. Kendileri için herhangi bir olumlu eylemde bulunmak giderek zorlaşıyor.

BENBUNA DEĞER

Hayatınızda sizi heyecanlandıran şeylerin bir listesini yapın. Kendinizi düzenlemeyin. Eğer yapabilseydin nasıl bir insan olurdun? O kişiye daha çok benzemek için bugün hangi adımları atabilirsiniz? Bu hafta?

Tembellik ve Kendini Unutma

Tembellik Dokuzlar'da yaptıkları şeyle içsel olarak meşgul olmak istememekle ilgilidir. Sıradan günlük işleri yapma konusunda mutlaka tembel değillerdir; tam tersine, işte ya da bir işi ya da evi yönetmekle aşırı derecede meşgul olabilirler. Tembellikleri, onların gerçeklikten derinden etkilenmek ya da etkilenmek istememelerini sağlayan içsel, ruhsal bir tembelliktir. Hayatlarında aktif, kendi kendini başlatan bir şekilde görünmek istemezler. Sonuç olarak, ortalama Dokuzlar bile otomatik pilota geçiyor, böylece hayat onlar için daha az acil ve daha az tehdit edici hale geliyor. Hayat tabiri caizse güvenli bir mesafede yaşanır.

“Ölmek bir şey değil;
yaşamamak çok korkunç.”

VICTOR HUGO

Dolayısıyla tembel hayvan, kendini hatırlama ve öz farkındalık açısından bir tembel hayvandır. Dokuzlar enerjilerini kendileriyle, başkalarıyla veya dünyayla temas kurmaya harcamazlar. Bedenimizle ve onun içgüdüleriyle özdeşleşmek, ölümlülüğümüzün doğrudan farkına varmaktır. Dokuzlar belirli rahat içsel durumlara tutunurlar veya kendilerinin ötesindeki bir şeyle özdeşleşirler.

farkındalıklarını yaymak böylece ölümlülüğün tüm etkisi onlara dokunmaz. Dünya yumuşak bir odak noktasına gelir ve Dokuzlar kendilerini daha güvende hissederek, ancak bu onların tüm canlılığı ve canlılığı pahasına olur.

Dokuzlar manevi arayış içinde olmalarına rağmen sıklıkla mevcut olmanın tam tersini yaparak içsel çalışmanın duygusal ve psikolojik faydalarını elde etmeye çalışırlar. Uyumaya giderler, gerçekte ne hissettiklerine karşı kendilerini uyuştururlar ve gerçekliğin içinde zahmetsizce hareket etmeyi beklerken gerçekliği görmezden gelirler. İroniktir ki, Dokuzlar kendileriyle dünya arasında birlik isterler ama sonunda yalnızca yapay bir huzura, uyuşukluğun ve ayrılığın sahte huzuruna ulaşırlar - o kadar zayıf bir "barış" ki her şey onu rahatsız eder. Tüm ego nöroileri gibi bu da başarısızlığa mahkumdur.

ers. Ancak Dokuzların yaptığı temel hata, başkalarıyla bağlantıda kalabilmek için kendileriyle bağlantı kurmamaları gerektiğine inanmaktır. Bu aynı zamanda Dokuzlar için de sorunlara neden olur, çünkü olumsuz yeteneklerini sürdürmek için giderek daha fazla çaba harcamaları gerekir.*direnmek*uyum ve bağlantı duygularını bozacak her şey. Benlik algıları birçok izlenimi dışarıda tutmaya bağlıdır. Özellikle öfkelerinin, acılarının, hayal kırıklıklarının veya diğer olumsuz duyguların farkına varmalarını sağlayacak her şeye direnmeleri gerekir.

Dışarıdan bakıldığında Dokuzlar pek çok şey yapabilir, ancak etkinliklerinin çoğu meşgul çalışma niteliğindedir. Oyalanırlar ve ayak işlerini yaparlar, ancak daha kritik sorunlarla uğraşmayı ertelerler. Bu durumda Dokuzlar, insanların neden kendilerinden hayal kırıklığına uğradığını anlamıyor. Kimseyi rahatsız etmiyorlar, öyleyse neden birileri onlara kızsın ki? Görmedikleri şey, uygun yanıt verememenin başkaları için ne kadar sinir bozucu olabileceğidir. Aynı zamanda kendi kendini gerçekleştiren bir kehanetin temelini attıklarını da görmüyorlar: Ortalama ila sağlıklı Dokuzların bağlantısının kesilmesi eninde sonunda en çok korktukları şeyi beraberinde getirecek: kayıp ve diğerlerinden ayrılma.

Nines'ın bunu anlaması önemlidir.*uyuşukluk rahatlama değildir.*- Aslında uyuşukluk fiziksel gerginliğin korunmasına bağlıdır. Rahatladığımızda nefesimizin, vücut hislerimizin ve çevremizin derinden farkına varırız. Gerçek barış, canlılık ve enerji niteliğine sahiptir ve burada gördüğümüz gibi düz bir kopukluk değildir.

André şöyle devam ediyor:

En kötü halimde, uyuşmuş hissediyorum. Gerçekten depresyonda bile değilim, sadece uyuşmuş durumdayım. En küçük şeyler bile büyük bir çaba gibi gelebilir. Ben sadece pencereden dışarı bakıp düşünürken ya da televizyonun karşısına geçip kanallarda gezinirken çok uzun zaman geçebilir. Zaman durur. Bir zombiye dönüşmek gibi. İşe gitme ve arkadaş canlısı görünme açısından hala işleyebiliyorum ama içten içe kendimi tamamen kapanmış hissediyorum. Havatta yön bulma konusunda bir umutsuzluk

KONTROL ETMEK

Ne zaman "çıkış yaptığınızı" ve dikkate değer bir süre boyunca bilinçli olmadığınızı fark ettiğinizde, çıkıştan önce hangi koşulların gerçekleştiğini düşünün. Kendinizi olay yerinden uzaklaştırmak istemenize neden olacak şekilde sizi tehdit eden şey neydi? Tehdit sadece çevrede mi görünüyordu, yoksa kendinizdeki bir durum ya da tepki gibi mi görünüyordu? Ortaya çıkardığınız şeylerin farkına vardıkça, bu bilgiyi gelecekte kapanmanızı önlemeye yardımcı olacak bir erken uyarı sistemi olarak kullanın.

*“Olayın beni etkilemesine
izin vermiyorum. ”*

İç Kutsal Alana Taşınmak

Görünüşte tam tersine, Dokuzlar aslında tüm türler arasında en içine kapanık olanıdır, ancak geri çekilmeleri fiziksel olmadığı için bu diğer türlerde olduğu kadar belirgin değildir. Dokuzlar, dikkatlerini dünyayla aktif bir ilişkiden çekerken katılmaya devam ediyor. Zihinlerinde kimsenin kurcalamayacağı özel bir yer olan İç Kutsal Alanı yaratmaya ve sürdürmeye çalışırlar. (“Burada güvendeyim ve kimse bana ne yapacağımı söyleyemez.”)

Dokuzlar kaygı ve üzüntü zamanlarında, hatta çatışmalar sadece tehdit oluşturduğunda bu İç Kutsal Alan'a çekilirler. İçsel Kutsal Alanlarını idealize edilmiş anılar ve fantezilerle doldururlar; gerçek insanların ve gerçek dünyanın, gerçek sorunlarıyla araya girmesine izin verilmez. İç Kutsal Alanları Dokuzlar'ın gidebileceklerini ve başkalarının taleplerinden kurtulabileceklerini düşündükleri tek yerdir. Olumlu bir şekilde, bu onların bir kriz anında sakin kalmalarını sağlayabilir, ancak aynı zamanda kişilerarası sorunlara ve kişisel gelişim eksikliğine de yol açabilir.

Andre'nin anlattığı gibi, daha yüksek seviyelerde bu, içsel bir sakinlik rezervi olarak ortaya çıkabilir.

Çoğu zaman kendimi sakin ve dingin hissediyorum; kontrol altına alınmış, güvende bir duygu. 1 Dokuz olmakla ilgili bunu beğendim. Örneğin yakın zamanda gerçekleşen bir deprem sırasında evim sanki parçalanıyormuş gibi ses çıkardığında pek korkmadım. New York'tan misafirlerim vardı ve oturma odasında bağırıklarını duydum ama sanki depremi başka bir uçaktan izliyormuşum gibi hissettim. Aslında bunu oldukça ilginç buldum. Üzülmenin bir anlamı yoktu; Dünyanın ne yaptığını kontrol edemiyordum, öyleyse neden endişeleneyim ki?

İç Tapınak'ta ne kadar çok yaşarlarsa, Dokuzlar kendilerini o kadar çok puslu hayallere kaptırırlar. Etraflarında olup bitenlerden habersiz olmak onlara huzur ve uyum yanılsaması verir, ancak giderek daha fazla dalgınlaşırlar, bu da yalnızca diğerlerini hayal kırıklığına uğratar ve Dokuzlar'ı daha az üretken ve daha az yetenekli hale getirir. Bu transa derin bir şekilde düşerlerse, Dokuzlar sevdiklerine, hatta yabancılara ve sıkıntı içindeki hayvanlara karşı hisler besleyebilir, ancak duyguları anlamlı bir eylemle bağlantılı değildir. İlişkileri giderek artan bir şekilde öncelikle hayal güçlerinde ortaya çıkıyor.

İÇ KUTSAL KEŞFİ

İçsel Tapınağınız sakin, huzurlu ve güvenlidir, ancak orada yaşamanın yüksek bir bedeli vardır, belki de bunu anlamaya başlıyorsunuz. Dikkatinizi İç Kutsal Alanınıza kaydırduğunuz anları tanımlayabilir misiniz? İç Tapınağınızı sizin için güvenli bir sığınak haline getiren unsurlar veya nitelikler nelerdir? Gerçekçi olmayan unsurları nelerdir? İç Kutsal Alanınızda sığınmak yerine gerçek dünyayla daha sık meşgul kalabilseydiniz, ne kadar kazanacağınız konusunda kendi zihninizde daha net olun.

İlişkilerde Başkalarını İdealleştirmek

Dokuzlar başkalarını idealleştirir ve genellikle aileleri ve yakın arkadaşlarıyla bir avuç birincil özdeşleşmeyle yaşarlar. One Nine'in belirttiği gibi, "Orada olduğunu bildiğim sürece birisiyle sürekli iletişim halinde olmak zorunda değilim." Bu devam ettikçe Dokuzlar, diğerinin gerçekte olduğu hali yerine, öteki fikriyle ilişki kurmaya başlar. Örneğin, bir Dokuz ailesini idealize edebilir, ancak eğer çocuklarından birinin gerçekten bir uyuşturucu sorunu ya da başka bir ciddi krizi varsa, bu gerçeğe baş etmekte genellikle çok zor zamanlar geçirecektir.

İdealleştirme, Dokuzların kendileri yerine başka birine odaklanmasına olanak tanır. Bu aynı zamanda Dokuzların başkalarına karşı olumlu duygusal tepkiler vermelerine ve süperegö mesajlarını tatmin etmelerine olanak tanır. ("Etrafınızdakiler iyi ya da iyi olduğu sürece siz de iyi ya da iyisinizdir.") İdealleştirici Dokuzlar genellikle daha güçlü, daha saldırgan insanlardan etkilenir ve ilişkilerde "meyve suyu" sağlamalarını beklerler. Daha enerjik, dinamik arkadaşları ve yakınları, kendilerinde bastırmaya eğilimli oldukları canlılığı onlara sağlar. Bu dile getirilmemiş pazarlık genellikle nispeten işe yarar, çünkü daha iddialı tipler genellikle planlarına ve maceralarına uyacak birini ararlar. Başkalarını idealleştirmek aynı zamanda dolaylı olarak öz saygılarını korur (hatta artırır): Eğer olağanüstü bir kişi onlarla bir tür ilişki içindeyse, öz değer duyguları artar.

Ancak bu düzenlemenin üç büyük tehlikesi var. Birincisi, Dokuzlar bu daha iddialı, bağımsız ve saldırgan türler tarafından avantaja dönüştürülebilir. İkincisi, daha özgür ve bağımsız tipler genellikle daha kayıtsız ve maceracı olmayan Dokuzlar'a olan ilgilerini kaybedeceklerdir. Son ve en önemlisi, Dokuzlar bir başkasının canlılığıyla birleşerek kendilerini doldurmaya çalıştıkları sürece, kendi canlılıklarını yeniden kazanmak için gerekli işi yapmaları pek mümkün değildir.

GIZLI GUÇLU YONLERİNİZİ BULMAK

Bir ilişkide birini idealleştirdiğinizde, diğer kişinin hangi niteliklerine odaklanma eğiliminde olduğunuzu fark edin. Kendinizde eksikliğini hissettiğiniz bu nitelikler mi? Temel doğanızda bu niteliklere zaten sahip olduğunuzu ve bu bakış açısına göre, diğer kişinin size sadece kendinizde engellenen şeyin bir hatırlatıcısı olarak hareket ettiğini unutmayın. Bu nedenle idealleştirmeleriniz, kendi olumlu niteliklerinizin daha fazlasını ortaya çıkarmak ve sahiplenmek için kendi İçsel Çalışmanız için güvenilir bir

Formüllerle veya Bir Yaşam Felsefesiyle Yaşamak

Ortalama Dokuzlar, genellikle basit aforizmalar, sağduyu, kutsal metinler ve atasözlerinin yanı sıra her türden halk deyişi ve alıntılarının bir karışımı olan bir "yaşam felsefesine" giderek daha fazla güveniyorlar. Bu formüller ortalama Dokuzlara insanlarla başa çıkmanın bir yolunu verir ve potansiyel olarak **"Bir gün gemim** üzücü veya sıkıntılı durumlar. Bunun için hazır cevapları var

Girin."

hayatın sorunları, ancak bunların "cevapları" bazı çevrelerde doğru olsa da durumlarda, basit olma eğilimindedirler ve nüanslara veya bireysel durumlara izin vermezler. Sorun, Dokuzların bu hava geçirmez felsefeleri, onları daha derin gerçeklere veya gerçek anlayışa yönlendirmek yerine, kendilerini üzüntüden korumak için kullanmasıdır. Dahası, ortalama Dokuzlar tarafından benimsenen felsefelerin çoğu teselli sunuyor. ("Ben Tanrıyım." "Her şey Birdir." "Her şey sevgidir.") Herhangi bir çaba gerektirmeden, daha fazla kopukluk ve pasiflik için mazeret haline gelebilirler.

Daha az sağlıklı Dokuzlar, bir tür kaderciliği savunmak için maneviyatı kullanabilir, olumsuz ve hatta zarar verici durumları sanki bu konuda yapabilecekleri hiçbir şey yokmuş gibi kabul edebilirler. ("Bu Tanrı'nın isteğidir.") Derinden savunulan Dokuzlar aynı zamanda gerçek olmasını istedikleri şeye tutunmak için kendi sezgilerini, sağduyulu yargılarını, duyu algılarını ve hatta kişisel deneyimlerini ve mesleki uzmanlıklarını da bir kenara bırakırlar. Sanki kendilerine ya da başkalarına zarar vermeden kendi içlerindeki uyarı zillerini görmezden gelebilirlermiş gibi. Erken teslim olurlar, kendilerini ve başkalarını hiçbir şey için endişelenmemeye veya üzülmemeye ikna etmeye çalışırlar. Sonuçta melekler bununla ilgilenecek.

HAVA GEÇİRMEZ FELSEFELER

Ne zaman kendinizi bir tür aforizma veya atasözü düşünürken veya söylerken "hareket halinde bulursanız" iki şeye dikkat edin. İlk olarak, bu ifadeyi etkisiz hale getirmek için hangi hoş olmayan veya olumsuz duyguyu kullandığınıza dikkat edin. Dikkatinizi bedeninize yöneltebilir ve hissettiğiniz hislerin farkına varabilir misiniz? İkinci olarak, atasözünün nasıl doğru olmadığını, belki de tam tersinin gerekli olabileceğini göreceğiniz bir alıştırmaya başlayın. Belki de gerçek gerçek ortada bir yeredir.

İnatçılık ve İç Direniş

Dokuzlar, kendi kişisel gelişimleri, sorunları çözmek veya başkalarıyla anlamlı bir şekilde etkileşime geçmek için dikkatlerinin ve enerjilerinin gerekli olduğunu pekala biliyor olabilir. Ama sanki kendi hayatlarına daha fazla katılmak için olağanüstü bir çaba gerekiyormuş gibi, tarif edilemez bir tereddüt hissediyorlar. Her şey çok fazla sorun gibi görünüyor. Çoğumuz, hoş bir rüya gördüğümüz ama ertesi gün yataktan kalkmak ve zorlu bir görevle yüzleşmek zorunda kaldığımız sabahları hatırlarız. Keyifli rüyalar görmek için birkaç dakika daha kendimize izin vermek için çoğu zaman erteleme düğmesine basmak isteriz. Hatta erteleme düğmesine birkaç kez basabiliriz; bu da geç kalmamıza neden olur. Ortalama Dokuzların ruhlarında, uyanmayı ertelemelerine neden olan benzer bir mekanizma vardır.

*"Bununla biraz
sonra*

Diğerleri ortalama Dokuzlara uyanmaları ve karşılık vermeleri için ne kadar baskı yaparsa, onlar da o kadar geri çekilirler. İnsanları "arkalarından kurtarmak" istiyorlar, bu yüzden ne pahasına olursa olsun barış arayarak başkalarını yatıştırıyorlar.

André, annesinin taleplerine karşı kendini savunmaya çalışmanın beyhudeliğinden bahsediyor.

Annemi tatmin eden tek şey evimizin dekorasyonuydu. A Four, sıradan banliyö evimizi farklı kılmak için çok çalıştı. Odamın dekore edilme zamanı geldiğinde tüm posterlerimi kaldırdı ve yerine çeşitli pastel tonlarda folyo duvar kağıdı koydu. Silindiğimi hissettim. Bundan nefret ediyordum ama değiştirmeyeceğini biliyordum, o yüzden üzülmedim. Onunla bu konu hakkında tartışmaya girmek bile enerji israfıydı.

geçilmesi, yaşanmaması ve kesinlikle gerçekten keyif alınmaması. Kendilerine izin verdikleri zevkler, onları büyüyen içsel ölümlükten uzaklaştırmak için kullanılır. Ancak televizyonda tekrarları izlerken, arkadaşlarla takılırken veya başkaları aracılığıyla dolaylı olarak yaşarken atıştırma yemek, hayatlarının durduğunu fark etmenin acısını tamamen örtemez.

HAYATINIZI ERTELEMİYİ BIRAKIN

Hayatınızda daha tam olarak ortaya çıkmayı ertelediğiniz birçok farklı yol hakkında bilgi almak için İç Çalışma Günlüğünüze birkaç dakikanızı ayırın. Erteleme düğmesine genellikle nerede ve nasıl basarsınız? Bu davranışı tetikleyen belirli koşullar var mı? Evde? Ofiste? Belirli insanlarla veya koşullarla mı? Uyanmak için hangi koşullara ihtiyacınız var?

“Sen bu konuyu ne kadar gündeme getirirsen, ben de o kadar az yapacağım. ”

Bastırılmış Öfke ve Öfke

Düşük ortalamalı Dokuzların vücutlarında agresif (hatta iddialı) bir kemik yok gibi görünüyor. Bununla birlikte, dışsal memnuniyet ve tarafsızlık görünümünün altında, genellikle Dokuzların kabul etmek şöyle dursun, uğraşmak bile istemediği, büyük miktarda gizli öfke ve kırgınlık buluruz.

Öfke içgüdüsel bir tepkidir ve işlenmezse sonunda öfkeye dönüşür. Öfkeleri bastırılmış halde kalırsa, diğer birçok güçlü insani duygu ve kapasite, hatta aşkı deneyimleme kapasitesi bile aynı durumda kalır. Ortalama Dokuzlar, eğer öfkelerinin yüzeye çıkmasına izin verirlerse, hayatlarındaki en önemli iki şeyi kaybedeceklerinden korkarlar: iç huzurlarını ve diğer insanlarla olan bağlarını. Aslında, tam tersi doğrudur. Dokuzlar bunun farkına vardıklarında, bastırılmış öfke, içsel ataletlerinden kaçmak için ihtiyaç duydukları yakıtın ta kendisi olabilir.

Dokuzlar, hepsi açık olmayan birçok nedenden dolayı kızgındır (öfkeli, olumsuz). Bilinçaltında öfkeli dirler çünkü kendilerine ait bir hayat kuracak “alanları” olmadığını hissederler. Herkesle uyum sağlamaya ve uyumlu ilişkiler sürdürmeye çalışmakla o kadar meşguller ki, büyük bir kırgınlık oluşuyor. Ayrıca başkalarının kendilerini sürekli üzdüğünü, yalnız kalmak istediklerinde onları harekete geçmeye çalıştıklarını veya düşünmek istemedikleri halde sorunları ve zorlukları onlara hatırlattıklarını hissettikleri için de öfkeli dirler. Son olarak, Dokuzlar öfkeli dir çünkü başkaları onlara kötü davranmış olabilir veya bir şekilde onlardan faydalanmış olabilirler ve kendilerini bu konuda herhangi bir şey yapacak kadar güçsüz hissetmemişlerdir.

Daha az sağlıklı olan Dokuzlar "paspas" olma eğilimindedirler ve

Başkalarının ne yaparsa yapsın pasif bir şekilde acı çekmek. Ortalama Dokuzlar, içgüdüsel kendilerini koruma tepkilerine ihtiyaç duyulduğunda donup kalırlar. Kendilerini uygun şekilde savunamadıklarını, kendi adlarına konuşamadıklarını veya kendi çıkarlarını ilerletmek için zamanında harekete geçemediklerini düşünüyorlar. Güçsüz hissetmek, bastırılmış öfkenin en güçlü nedenlerinden biridir.

Çoğu zaman öfkeyi olumsuz bir şey olarak düşünürüz. Ancak bunun daha az anlaşılan olumlu yanı, bizi eski kalıplarımıza kilitleyen tikanıklıkları ortadan kaldırma yeteneğidir. Öfkenin, denilebilecek yararlı bir yanı vardır.**kutsal öfke**-Ayağını yere koyma, sınır çizme ve kendini savunma yeteneği. Dokuzların iyileşme çalışmalarının çoğu, enerjilerinin ne kadar bastırıldığıyla temasa geçmeyi ve öfkelerini hissetmelerine izin

ÖFKENİZİ BÜTÜNLEŞTİRMEK

Öfkelenmeyi kabul etme ve öfkeyi, deneyimleme ve kullanma konusunda meşru hakkınız olan bir güç olarak görme konusunda pratik yapmalısınız. Ruhsal açıdan bakıldığında öfke bize hayır deme, hayatımızda olmasını istemediğimiz bir şeyden kendimizi koruma yeteneği verir. Bu nedenle, aslında azalmadığınız şeylere hayır demenize izin vererek başlamanız faydalı olacaktır. Sonuç olarak kendinizi suçlu veya korku dolu hissederseniz, bu tepkileri not edin ve sakin ve odaklanmış kalın. Bununla birlikte, anlamlı, meşru durumlarda hayır demeyi öğrenmeye dikkat edin: ancak hata yaparsanız, en azından bir süreliğine, bu konuda daha fazla pratik yapana kadar, hayır demeyi abartma yönünde hata yapın.

Gördüğümüz gibi, Dokuzlar kendi seçimlerini ve arzularını önemsiz gibi göstererek ve İç Kutsal Alanlarına çekilerek stresi yönetmeye çalışırlar. Bu başa çıkma becerileri endişelerini kontrol altına almakta yetersiz kaldığında, Dokuzlar Altı'ya gider ve kendilerine daha fazla güvenlik ve istikrar sağlayacağına inandıkları fikirlere veya ilişkilere yatırım yaparlar.

Endişeler ve kaygılar yüzeye çıktığında Dokuzlar yoğun bir şekilde işe ve projelere odaklanırlar. Sanki işleri bir süre akışına bıraktıktan sonra, çılgınca bir faaliyetin yüksek basınçlı aşamasında birdenbire tüm üsleri ele geçirmeye çalışıyorlar. Aynı zamanda, başkalarının taleplerine karşı sıklıkla oldukça tepkisel davranırlar, daha pasif-agresif ve savunmacı hale gelirler. Olumlu “yaşam felsefeleri”, savundukları şüpheleri ve karamsarlıkları ortaya çıkaracak şekilde çatlıyor. Ayrıca Altılar gibi, stres altındaki Dokuzlar da başkaları ve onların hayattaki durumları hakkında uzun süredir gizli olan şikayetleri gündeme getirebilir. İçlerini boşaltmak streslerini geçici olarak azaltsa da faydası genellikle kısa ömürlü olur çünkü Dokuzlar hâlâ mutsuzluklarının kökleriyle yüzleşme konusunda isteksizdir. Aşırı stres altında kuşatma zihniyeti geliştirebilirler. Paranoid şüpheler, sorunları için başkalarını suçlamaya ve tepki göstermeye doğru hızla tırmanabilir.

**TOSTERS'E TEPKİ
VERİYORUZ:
DOKUZ TOSIX'E
GİDİYOR**

meydan okurcasına. Öfkeli patlamalar ve öfke gösterileri, bunlara tanık olanlar için olduğu kadar Dokuzlar için de şaşırtıcı olabilir.

KIRMIZI BAYRAK: DOKUZ SORUN

Dokuzlar yeterli destek veya baş etme becerileri olmadan ciddi bir kriz geçirmişse veya çocuklukta kronik istismara maruz kalmışlarsa, şok noktasını kendi türlerinin sağlıklı yönlerine geçebilirler. Bu onların, hayatlarındaki sorunların ve çatışmaların ortadan kalkmadığını, hatta özellikle kendi eylemsizlikleri nedeniyle daha da kötüleşebileceğini korkuyla kabul etmelerine yol açabilir. Ayrıca gerçeklik nedeniyle sorunlarıyla uğraşmaya zorlanabilirler. (Dokuzların inkar etmesine rağmen polis eve bir çocuk getiriyor ya da “hafif alkol sorunu” olan eş sarhoşluktan dolayı işten atılıyor ya da göğüsteki şişlik umulduğu gibi gitmemiş.)

Bu gerçeklerin farkına varmak, dehşet verici olsa da, Nines'in hayatında bir dönüm noktası olabilir. Hayatlarını tersine çevirmeye başlayabilir, sağlığa ve özgürlüğe doğru ilerlemeye başlayabilirler. Öte yandan, her şeyin yolunda olduğuna dair rahatlatıcı yanılsamayı sürdürme konusunda daha da inatçı ve kararlı olabilirler. (“Neden herkes beni üzmeye çalışıyor?” “Siz konuyu ne kadar çok gündeme getirirseniz, ben de bu konuda bir şey yapmaya o kadar az eğilimli oluyorum!”) Eğer Dokuzlar bu tutumda ısrar ederse, sağlıklı Düzeylere geçebilirler. Siz veya tanıdığınız biri aşağıdaki uyarı işaretlerini uzun bir süre (iki veya üç haftadan fazla) gösteriyorsa danışmanlık, terapi veya başka bir destek almanız şiddetle tavsiye edilir.

UYARI İŞARETLERİ

OLASI

PATOLOJİ: Dissosiyatif Bozukluklar, Bağımlı ve Şizoid Bozukluklar, anhedonik depresyon, aşırı inkar, şiddetli uzun süreli duyarsızlaşma

- Ciddi sağlık, mali veya kişisel sorunların reddedilmesi
- Yardım alma konusunda inatçılık ve uzun süreli direnç
- Genel farkındalık ve canlılık sönmüş ve bastırılmış
- Yetersizlik duygusu ve genel ihmal
- Başkalarına bağımlı olmak ve kendilerinin sömürülmesine izin vermek
- Kronik depresyon ve duygusal donukluk (anhedonia)
- Aşırı ayrışma (kaybolmuş, kafası karışmış, derinden kopuk)

DOKUZUN GELİŞİMİNE YARDIMCI OLAN UYGULAMALAR

► Gerçek alçakgönüllülük insanlarda takdire şayan bir özellik olmasına rağmen üzerinde çalışmanız gereken bir özellik değildir. Gerçek alçakgönüllülük ile kendinizi ve yeteneklerinizi küçümseme eğilimi arasında ayırım yapmayı öğrenin. Başka bir deyişle, Dokuzların Sosyal Rolünü, Özel Kimseyi hatırlayın ve bu role düştüğünüzde dikkat edin. Hayatın sorunları karşısında bunalmış olabilirsiniz ve başkalarına sunacak çok az şeyiniz olduğunu hissedebilirsiniz, ancak dünyadaki anlaşmazlığa, şiddete ve acıya hızlı bir bakış, ne yaptığınız hakkında sessiz bir bilgiye sizi yönlendirebilir. *o labilmek* Yapmak. Bu sorunlu kürede dengeyi yeniden sağlamak için gereken bir enerji varsa, bu kesinlikle sağlıklı Dokuzların sakın, iyileştirici, uzlaştırıcı enerjisidir. Kendinize gerçekten bağlandığınızda, karşılaştığınız durum ne olursa olsun ihtiyacınız olan tüm güce ve kapasiteye sahip olduğunuzu bilin.

► Kelimenin değerini öğrenin *HAYIR*. Başkalarını hayal kırıklığına uğratmak istememek oldukça doğaldır, ancak rahatsız olduğunuz bir teklifle karşılaştığınızda, sessizce kabul edip sonradan pişman olmaktansa, endişelerinizi başlangıçta bilmeniz daha iyidir. Dahası, başkalarının planlarını kabul ettikten sonra pasif-agresif bir şekilde direnirseniz, başkalarının size kızma olasılıkları çok daha yüksektir. Çoğu insan, o anda sizin için önemsiz görünse bile, gerçek fikrinizin veya tercihinizin ne olduğunu bilmek ister.

► Neyi tanımayı öğrenin *işte* Belirli bir durumdan istemek. Çoğunlukla başkalarının konumlarını ve görüşlerini hesaba katmakla o kadar meşgul olursunuz ki, kendi görüşünüzü ihmal etme eğiliminde olursunuz. Bu düşünce alışkanlığınız nedeniyle ne istediğinizi hemen bilemeyebilirsiniz. Gerekirse, seçenekleri değerlendirmeniz için başkalarından size biraz zaman vermelerini istemekten korkmayın. Ve ortaya çıktığında tercih ettiğiniz seçeneğin peşinden gitmekten korkmayın. İsteklere sahip olmanıza izin verildiğini unutmayın.

► Sağlıklı Üçlülerden ipucu alın ve kendinizi ve yeteneklerinizi geliştirmeye zaman ve enerji ayırın. Zamanınızı geçirmenin, kendinizi eğlendirmenin ya da arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle takılmanın pek çok hoş, son derece geçerli yolu vardır; ancak kendi gelişiminizi ihmal ederek kendinize zarar vermediğinizden emin olun. Başlangıçtaki mücadeleler kendinizle ilgili kaygılarınızın çoğunu gündeme getirebilir, ancak gelişiminizde ısrar etmenin ödülleri çok daha büyük ve daha derinden tatmin edici olacaktır. Dahası, kendinize yatırım yapmak sizi başkalarıyla olan bağınızdan uzaklaştırmayacaktır. Herkes daha güçlü, daha tam olarak gerçekleşmiş bir sizden faydalanacaktır.

► Birisiyle gerçekten ilişki kurmak yerine, onunla bir ilişki hayal ettiğinize dikkat edin. Çoğu insan için, bir kamp gezisinin veya en sevdiğiniz TV programının son bölümünün hayalini kurarken yanınızda kanepede oturmak pek tatmin edici değildir. Belirli bir kişiyle "konuştuğunuzu" fark

Her durumda, bunun hakkında konuşmak kendinizle ve onlarla yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olabilir.

► Öfkenizi tanımayı ve işlemeyi öğrenin. Çoğu Dokuz için öfke çok tehditkardır. Tüm duygular arasında iç huzurunuzu en kolay yok edebilecek duygu gibi geliyor. Ancak yalnızca öfke aracılığıyla kendi içsel gücünüzle bağlantı kurabilirsiniz; bu, ataletinizi yakıp yok edecek yakıttır. Bu elbette etrafta dolaşp insanlara bağırmanız ve yabancılara karşı saldırgan olmanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak bu, eğer kendinizi kızgın hissediyorsanız, onlara kızdığınızı başkalarına söylemenizde bir sakınca olmadığı anlamına gelir. Öğrenmek*seni anlıyorum* vücudunuzdaki öfke. Nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda en güçlü şekilde nerede kaydediliyor? Ona bir duyum olarak aşına olmak, ondan daha az korkmanıza yardımcı olabilir.

DOKUZUN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ GÜÇLENDİRMEK



Dokuzlar için en büyük güç kaynaklarından biri onların derin sabırdır: diğer insanların kendi yöntemleriyle gelişmesine izin veren derin bir "bırakma". Bu, saygılı ama dikkatli bir mesafeyi koruyarak çocuklarına sabırla yeni beceriler öğreten iyi bir ebeveynin gösterdiği niteliktir.

Dokuzların sabrı, sessiz bir güç ve muazzam bir dayanıklılıkla destekleniyor. Zorluklara ve zor deneyimlere rağmen "zorluklara dayanabilirler". Dokuzlar genellikle iş ortamlarında veya ilişkilerde daha gösterişli rekabete dayanma yeteneklerini bildiriyorlar; tıpkı kaplumbağa ve tavşan benzetmesinde olduğu gibi. Dokuzlar sağlıklı olduklarında hedeflerine doğru istikrarlı ve ısrarlı bir şekilde çalışabilir ve çoğu zaman bu hedeflere ulaşabilirler. İrade güçleri serbest kalır ve İçgüdüsel Üçlünün merkezindeki tipe yakışan inanılmaz bir cesaret ve dayanıklılık keşfederler.

Sağlıklı Dokuzlar aynı zamanda olağanüstü bir iç istikrara sahip oldukları için krizlerle baş etmede de oldukça etkilidirler. Hayattaki küçük iniş çıkışlar onların dengesini bozmaz; ne de büyük sorunlar, aksaklıklar ve felaketler. Herkes endişeyle aşırı tepki verdiğinde, Nines ileriye doğru hareket eden ve işleri halleden hareketsiz, sakin bir merkez haline gelir.

Andre bunun ne kadar basit ve ne kadar zorlu olabileceğini biliyor.

Kırgınlık ve uyuşukluk döneminden çıkmak basittir: Bir şeylerin yanlış olduğunu kendime itiraf etmek, sonra da güvendiğim birine nasıl hissettiğimi anlatmak. "Dağınık" duygularla bağlantı kurmak acı vericidir, ancak bunu yapmak onları dağıtıyor gibi görünüyor. Yardımcı olan başka bir strateji de spor salonuna giderek, masaj yaptırarak vb. vücudumla yeniden bağlantı kurmaktır. Bir köpeğe sahip olmak da benim için harika oldu. o kadar "anda" ve tüm dikkatimi gerektiriyor ki zombi moduna girmek çok zor.

Sağlıklı Dokuzlar, diğerlerini olağanüstü derecede kapsayıcıdır ve günümüzün çeşitliliğe sahip küresel toplumunda özellikle önemli bir yetenektir. (Bu, ayrıcalıklı olma ve insanları "içerideki" ve "dışarıdaki" gruplara ayırma eğiliminde olan Altıların neden Dokuzlarla bütünleşmeleri gerektiğini gösterir.) Dokuzlar diğerlerindeki iyiliği görürken (ve onlarla birleşmeyi arzularken), gerçekten sağlıklı Dokuzlar ayrıca kendi içlerindeki iyiliği de görürler (ve daha bağımsız olmayı ve kendi dünyalarıyla kişisel olarak ilgilenmeyi arzularlar).

Dokuzlar açıkça başkalarını desteklemekle ilgilense de, Kurtarıcı veya Yardımcı rolüyle tanımlanmazlar. Yargılamadan dinledikleri ve başkalarına yaşa ve yaşat felsefesinin özgürlüğünü ve onurunu sundukları için değerlidirler. Affedicidirler ve başkalarına şüphe avantajı sağlarlar, her zaman bir durumun olumlu yorumunu ararlar. Başkaları için alan yaratma ve herkese adil bir duruşma sunma yetenekleri, insanların onları aramasına neden oluyor. Farklı bakış açılarını değerlendirebilirler ancak gerektiğinde kararlı bir duruş da sergileyebilirler. Sadelikleri, masumiyetleri, açık sözlülükleri ve suçsuzlukları insanları rahatlatır ve başkalarının da onlara güvenmesini sağlar.

Sağlıklı Dokuzlar'da görüş farklılıklarına, çatışmalara ve gerilimlere izin verilir ve hatta değer verilir. Çoğunlukla çelişkiyi veya çatışmayı başka bir düzeyde çözen yeni bir senteze ulaşma becerisine sahiptirler. Bu nedenle Dokuzlar, yetenekleri konusunda alçakgönüllü olma eğiliminde olmalarına rağmen son derece yaratıcı olabilirler. Dahası, Dokuzlar genellikle kendilerini müzik, sanat, resim veya dans yoluyla sözsüz olarak ifade etmeyi severler. Son derece yaratıcı olabilirler ve rüyalar ve semboller dünyasını keşfetmekten keyif alabilirler. Dokuzlar bütünsel düşünür ve evrenle bir olma duygusunu sürdürmeyi arzular. Mitler, insan doğasının daha geniş temaları ve varoluşun ahlaki düzeni hakkında konuşmanın bir yoludur:

Dokuzlar, tıpkı sağlıklı Üçler gibi, kendi Temel değerlerini tanımayı öğrenerek hayata geçer ve sağlıklı kalırlar. Aslında, Özel Kimse Olmayan Sosyal Rollerinin üstesinden gelirler ve kendi zamanlarına ve enerjilerine değdiklerinin farkına varırlar. Kendilerini ve potansiyellerini geliştirmeye çalışırlar ve kendilerini dünyaya tanıtarak başkalarına neler sunabileceklerini bildirirler.

Kendini gerçekleştirmelerinin önündeki en büyük engel atalet eğilimidir. Bütünleşen Dokuzlar, kendileri için iyi bir şey yapmaya çalıştıklarında sıklıkla ağırlık veya uykululuk duygularıyla karşılaşırırlar. Ancak bütünleştikçe enerjilerinin ve bununla birlikte karizmalarının da arttığını görecekleler. Hayatlarının büyük bölümünde kendilerini görünmez olarak düşünen bütünleşmiş Dokuzlar, başkalarının onları yalnızca dinlemekle kalmayıp aslında onları aramasına da hayret ederler. Kendi değerlerinin farkına vardıkça başkaları da onlara daha çok değer verir.

"Hepimiz anlaşabiliriz. "

**THEBÜTÜNLEŞME
YOLU: DOKUZ ÜÇE
GİDER**

A '

içgüdüsel doğaları gereği başkalarına enerji verirler. Böylece, bütünleşen Dokuzlar doğuştan gelen değerlerini keşfettikçe, bunun diğer insanlar tarafından da yansıtıldığını görürler ve bu da onları şaşırtır ve sevindirir.

Bütünleşen Dokuzlar aynı zamanda kimliklerinin merkezi olan kalpleriyle de temasa geçer ve kendilerini çok etkileyici olabilecek basit bir özgünlükle ifade ederler. Kendini öne sürmenin saldırganlıkla aynı şey olmadığını anlayarak kendilerini ihtiyaç duydukları şekilde öne sürebilirler. Dahası, gerçekliğe karşı dirençleri azalıyor, bu da onları daha esnek ve koşullara daha kolay uyum sağlayabiliyor hale getiriyor.

Elbette Dokuzlar için entegrasyon, Tıp Üç'ün ortalama niteliklerini taklit etmek anlamına gelmiyor. Azimli, rekabetçi veya imaj bilincine sahip olmak, gerçek bir özsaygı oluşturmak için çok az şey yapacaktır; tam tersine, onların kendi değerlerine ilişkin kaygılarını sürdürecektir ve onları gerçek kimliklerinden kopuk tutacaktır. Ancak Dokuzlar kendi kişisel gelişimlerine yatırım yapacak enerjiyi buldukça, kendi kalplerinin sevgisi ve gücü kendi dünyalarında yenilmez, iyileştirici bir güç haline gelir.

KİŞİLİĞİ ÖZE DÖNÜŞTÜRMEK



"Birlik, yaratmaya çağrıldığımız bir şey değil; bu, tanımaya çağrıldığımız bir şey."

WILLIAM SLOAN TABUT

Nihayetinde Dokuzlar, bağlantıyı kaybetmeye dair Temel Korkularıyla yüzleşerek ve dünyaya katılımlarının önemsiz olduğu, yani "ortaya çıkmaları" gerekmediği inancından vazgeçerek Temel doğalarını geri kazanırlar. Aradıkları birlik ve bütünlüğe gerçekten ulaşmanın tek yolunun, hayal alemlerine "göz atmak" değil, kendilerini tamamen şimdiki ana adamak olduğunu anlarlar. Bunu yapmak onların içgüdüsel doğalarıyla ve fiziksellikleriyle anında yeniden bağlantı kurmalarını gerektirir. Çoğu zaman bu, sıradan benlik algılarını aşırı derecede tehdit edebilen bastırılmış öfke ve öfke duygularıyla yüzleşmeyi gerektirir. Ancak Dokuzlar kendileriyle kaldıklarında ve öfkelerini bütünleştirebildiklerinde, aradıkları istikrar ve istikrarı hissetmeye başlarlar. Bu içsel güç platformundan, Gerçekleşen Dokuzlar, boyun eğmez, zarif, güçlü ve İlahi iradeyle uyumlu güçler haline gelir. Bu nitelikleri Abraham Lincoln veya Kutsal Dalai Lama gibi olağanüstü Dokuzlarda görebiliriz.

Gerçek bağlantıya ve bütünlüğe ulaşmak için, ölümlü deneyimin bu alanı, Dokuzların kabul etmeyi ve benimsemeyi öğrenmesi gereken şeydir. Görünen dünyanın ötesinde gerçekliğin pek çok yönünün olduğu doğru olsa da, biz bunu fark etmiyoruz. *olumsuzlayana* da o dünyayı inkar etmek. Başka bir deyişle, insanlık durumunu gerçekten aşamayız: yalnızca onu tam olarak kucaklayarak gerçek doğamızın tamlığına ulaşabiliriz.

Dokuzlar bu gerçeği anlayıp kabul ettiklerinde olağanüstü derecede kendine hakim ve bağımsız hale gelirler. Kendilerini daha özgürce ortaya koymayı ve daha büyük bir huzur, sakinlik ve bağlılık deneyimlemeyi öğrenirler.

Gayrimenkul. Kendilerine hakim olmaları, başkalarıyla son derece tatmin edici ilişkiler kurmalarını sağlar çünkü gerçekten kendileriyle karşı karşıyadırlar; canlı, uyanık, coşkulu ve tetikteler. Barış için çalışan, dünyalarını iyileştiren, dinamik, neşeli insanlar olurlar.

Red'in belirttiği gibi, kopmuş veya bastırılmış olmak bir yana, hayatla iç içe olmaktan keyif aldıklarını ve kendileri için harika keşifler yaptıklarını keşfediyorlar.

Ne söylemem ve yapmam gerektiğini tam olarak biliyorum ve bunu yapacak güce ve inanca sahibim. Başkalarını memnun etmeye çalışmaktan vazgeçip kendimi memnun etmeye odaklanıyorum. Garip bir şekilde, kendi ihtiyaçlarımı karşılamaya yönelik bu çaba, çoğu zaman grubun ihtiyaçlarını da karşılıyor,

ÖZÜN ORTAYA ÇIKIŞI

Dokuzlar, bütünlük ve tamamlanmanın Temel niteliğini hatırlar. Her şeyin birbirine bağlı olduğunu, evrendeki hiçbir şeyin diğerlerinden ayrı olmadığını hatırlarlar. Bu bilgi büyük bir iç huzur getirir ve Temel bir bakış açısına göre Dokuz'un yaşamdaki amacı, gerçekliğin manevi doğasının ve dolayısıyla gerçek doğamızın temelinde yatan birliğin canlı bir hatırlatıcısı olmaktır.

Özgürleşmiş Dokuzlar, varoluşun bütünlüğü ve birliğinin bilincindedir ve aynı zamanda benlik duygusunu korurlar. Daha az sağlıklı olan dokuzlar, gerçekliğin bazı sınırsız niteliklerini algılama kapasitesine sahiptir ancak çevrelerinde kaybolma veya çevreleriyle birleşme eğilimindedirler. Özgür Dokuzlar bu hallerde kendilerini unutmazlar veya idealist fantezilerde kaybolmazlar. İyiyle kötünün ne kadar birbirine karıştığını görüyorlar. ("Tanrı hem adil olanın hem de olmayanın üzerine yağmur yağdırır.") Zıtlıkların paradoksal birliğini kabul ederler: zevk ve acı, üzüntü ve sevinç, birlik ve kayıp, iyi ve kötü, yaşam ve ölüm, açıklık ve gizem, sağlık ve hastalık, erdem ve zayıflık, bilgelik ve aptallık, huzur ve kaygı - hepsi ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

Bu, bir iş danışmanı olan Martin'in kendi başına çıkardığı bir derstir.

Geçen yıl eşim öldüğünde, onun hayatının ve ölümünün daha büyük bir olayın parçası olduğunu anlayana kadar yıkılmışım. Belki tam olarak kavrayamadığım ama tek parça gibi görünen bir şey. Onun hayatının bütünlüğünü bir kez kabul ettiğimde, onun ölümü o daha büyük bütünün sadece bir parçasıydı ve bunu kabul edebildim ve kabul ettim.

"Mutluluk; tam ve harika bir şeye dönüşmek."

WILLA CATHER

Dokuzların bir diğer Temel niteliği de Oscar Ichazo'nun "Kutsal Aşk" olarak adlandırdığı şeydir, ancak bunun doğru anlaşılması gerekir. Bahsettiğimiz Özsel sevgi, önündeki tüm engelleri akan, dönüştüren ve yıkan, Varlığın dinamik bir niteliğidir. İçgüdüsel Üçlüyü rahatsız eden, ego sınırları içindeki ayrılık ve izolasyon duygularının üstesinden gelir. Gerçek aşkın korkutucu olmasının nedeni budur; sınırların ortadan kalkmasını ve egonun ölümünü gerektirir. Ancak Kutsal Sevginin eylemine teslim olmayı öğrendikçe, Varoluş okyanusuyla yeniden bağlantı kurarız ve özümüzde bu Sevgi olduğumuzun farkına varırız. Bizler sevgi dolu farkındalığın sonsuz, dinamik, dönüştürücü Varlığıyız ve bu her zaman böyle olmuştur.

Dokuzuncu Tip için on beş ifadenin puanlarını ekleyin. Sonucunuz 15 ila 75 arasında olacaktır. Aşağıdaki yönergeler kişilik türünüzü keşfetmenize veya doğrulamanıza yardımcı olabilir.

- ▶ 15 Muhtemelen içine kapanık bir tip değilsiniz (Dörtlü, Beşli veya Dokuzlu değil).
- ▶ 15-30 Muhtemelen Dokuzuncu Tip değilsiniz.
- ▶ 30-45 Büyük olasılıkla Dokuz sayıya sahipsiniz veya Dokuz ebeveyn.
- ▶ 45-60 Büyük olasılıkla Nine-compo'nuz var Nent.
- ▶ 60—75 Büyük olasılıkla Dokuzsunuz (ancak Dokuzuncu Tip hakkında çok dar kapsamlı düşünüyorsanız yine de başka

Dokuzlar büyük olasılıkla kendilerini İkili, Beşli veya Dörtlü olarak yanlış tanımlıyor. Altılar, İkiler ve Yediler büyük ihtimalle kendilerini yanlışlıkla

BÖLÜM III

T

Dönüşüm Araçları



THE ENNEAGRAM VE RUHSAL UYGULAMA

A

KENDİ İÇİNDE, Enneagram manevi bir yol değildir. Bu olağanüstü bir araç ve bize çok büyük bir yardım sağlıyor. *herhangi bir yol* biz de orada olabiliriz. Bununla birlikte, bundan elde edilen içgörülerin bir tür günlük uygulamayla birleştirilmesi gerekir. Uygulama, Enneagram'ın günlük deneyimimizde sağladığı bilgilerin temelini oluşturur ve Enneagram'ın bize açıkladığı temel gerçeklere dönmemize yardımcı olur.

Enneagram bilgisini manevi uygulamayla birleştirmek aşağıdakilerden oluşur:

1. Gün boyunca mümkün olduğunca mevcut ve farkında olmak
2. Kişiliğinizi eylem halinde görmek
3. Dürtülerini harekete geçirmemek

Bu üç unsur, bu kitaptaki diğer tüm araç ve uygulamaların temelini oluşturmaktadır. Kişiliğimizin bir yönünün farkına vardığımızda, bir şeyler değişene ve durumumuz değişene kadar dürtülerimizi gözlemlemeye ve kontrol altına almaya devam ederken mümkün olduğunca nefes almayı ve rahatlamayı hatırlayabiliriz. Bulduklarımızı analiz etmek, farkındalık, bedeni rahatlatmak ve eyleme geçmemek kadar önemli değil.

Enneagramın kendisi tam bir manevi yol olmasa da, herhangi bir manevi veya terapötik yolda olan herkese muazzam bir içgörü sunar. Sağladığı insan doğasına dair içgörüler, özellikle de Gelişim Düzeylerinin özgüllüğü dikkate alındığında, o kadar “hedefe uygundur” ki, büyümemizi katalize etmekten başka bir şey yapamazlar.

BİR UYGULAMA SEÇİMİ

Dünyanın büyük dinleri kişisel dönüşüm için çok sayıda uygulama sağlamıştır; modern psikoloji, kişisel gelişim hareketi ve çağdaş manevi düşünürler de öyle. Hangi uygulamayı seçersek seçelim - meditasyon, dua, yoga, ilham verici kitaplar okumak veya başka bir şey olsun - dönüşüme olan faydasını değerlendirmek için üç kriter vardır.

Birincisi, uygulama bizim daha dikkatli, uyanık ve hayatlarımıza açık olmamıza yardımcı oluyor mu, yoksa aslında kendimizle ilgili değer verdiğimiz yanılsamalarımızı, hatta olumsuz olanları mı destekliyor? Bir Mevcudiyet duygusunu geliştiriyor mu ve hayatımızla burada ve şimdi temas halinde olmanın önemini vurguluyor mu?

İkincisi, kişiliğimizin bazı rahatsız edici yönlerini ve sınırlamalarını keşfetmemize destek oluyor mu? Pek çok yol, takipçilerine bir şekilde insanlık kitlesinden ayrı ve daha iyi olduklarına ve yakında görkemli, kozmik güçlere sahip olmayı bekleyebileceklerine dair güven veren bir tür "ruhsal cazibe" sunar. Olağanüstü güçlere ulaşmak her zaman mümkün olsa da, bunlar gerçek farkındalığın bir işareti olmaktan ziyade çoğunlukla dikkat dağıtıcı bir yan yoldur. (Öte yandan, bizi sürekli olarak utandıran veya yargılayan herhangi bir yol da muhtemelen dengesizdir.)

Üçüncüsü, yol bizi kendi adımıza düşünmeye teşvik ediyor mu? Büyüme, gerçekliğin doğasına olduğu kadar kendi doğamıza da daha derinlemesine bakma arzusundan gelir. Gurulardan gelen hazır cevaplar veya her türden dar görüşlü doktrinler bu süreci caydırıyor. Bu tür "cevaplar", daha derin kaygılarımızı ve yaralarımızı örterek kişiliğimizi bir süreliğine rahatlatabilir, ancak bunların sınırlılığı genellikle gerçek bir kriz ortaya çıktığında ortaya çıkar.

Aslında, *hayat bizim en büyük öğretmenimizdir*. İster ofiste olalım, ister eşimizle konuşalım, ister otoyolda araba kullanalım, yaptığımız her şey öğretici olabilir. Deneyimlerimize hazır olursak, faaliyetlerimizin izlenimleri taze ve canlı olur ve onlardan her zaman yeni bir şeyler öğreniriz. Ama eğer biz orada olmazsak, her an bir diğeri gibi olacak ve yaşamın hiçbir değeri bize dokunamayacak.

Tek bir psikolojik araç veya manevi uygulama, herkes için her zaman doğru değildir. Farklı durumlarımız ve koşullarımız genellikle farklı seçimler gerektirir. Bazen zihnimiz ve kalbimiz sessiz olabilir ve kolayca meditasyona, tefekküre veya görselleştirmeye katılabiliriz. Diğer zamanlarda yoruluruz ve meditasyon yapamadığımızı görürüz; böyle zamanlarda belki dua etmek, ilahi söylemek ya da yürüyüş meditasyonu daha faydalı olabilir.

Ne tür olduğumuz muhtemelen hangi uygulamaları yapacağımızı da etkileyecektir.

"Bugünkü sorunlarımızdan biri de ruhun edebiyatını yeterince tanımamamızdır. Günün haberleriyle ve günün sorunlarıyla ilgileniyoruz."

JOSEPH CAMPBELL

"Meditasyon aydınlanmaya giden bir yol olmadığı gibi herhangi bir şeyi başarmanın bir yöntemi de değildir. Huzurun ve bereketin ta kendisidir."

~~~~~

ilgisini çekecektir. Örneğin, bedenleriyle teması olmayan içine kapanık tipler (Dörtlü, Beşli ve Dokuzlar) yürüyüş meditasyonundan, yogadan, esneme hareketlerinden ve hatta koşudan büyük fayda görebilirler. Ancak genellikle daha hareketsiz uygulamaları tercih ettikleri için bu tür insanlar bu yaklaşımların geçerli olmadığını iddia edebilir.

Üçler, Yediler ve Sekizler (iddialı tipler) için sevgi dolu şefkat meditasyonu ve hayırseverlik eylemleri yoluyla kalpleriyle temasa geçmek onların manevi uygulama fikirleriyle eşleşmeyebilir ancak çok değerli olabilir. Benzer şekilde, eylem odaklı bu insanlar meditasyonu "sadece oturup hiçbir şey yapmamak" olarak düşünebilirler.

Birler, İkiler ve Altılar (uyumlu tipler) sessiz bir inzivaya gitmeyi veya masaj yaptırmayı manevi olarak düşünmeyebilirler. Bu vicdan odaklı tipler için, derin düşüncelere dalarak oturmak, görev bilinciyle başkalarının iyiliğiyle ilgilenmenin tam tersi gibi görünüyor. Ancak dikkatle yapılan her şey, eğer bizi bedenimize sabitliyorsa, zihnimizi sakinleştiriyorsa ve kalbimizi açıyorsa manevi bir uygulamanın temeli olabilir. Burada anlattığımız uygulama ve yaklaşımlar kendimizle dengeye gelmemize yardımcı oluyor.

## DÖNÜŞÜM İÇİN YEDİ ARAÇ

Enneagram'ı kendimizi keşfetme yolculuğumuzda kullanmak istiyorsak, dokuz tür hakkında ilginç bilgilerden daha fazlasına ihtiyacımız olacak. Ruhun bu haritası ancak onu diğer bazı temel bileşenlerle birleştirdiğimizde yararlı olabilir. Bu amaçla manevi yolculuğun vazgeçilmez olduğunu düşündüğümüz yedi aracı sunuyoruz.

**1. Gerçeği Aramak.** Eğer dönüşümle ilgileniyorsak, hiçbir unsur hakikat sevgisini geliştirmekten daha önemli değildir. Gerçeği aramak, kişiliğimizin bizi beslediği otomatik cevaplarla yetinmek değil, kendimizde ve çevremizde olup bitenleri merak etmek anlamına gelir. Kendimizi gözlemlersek, kendi davranışlarımız veya başkalarının eylemleri için kendimize verdiğimiz basmakalıp açıklamaların çoğunun bir tür direniş olduğunu görürüz. Bunlar mevcut durumumuzu daha derinlemesine görmekten kaçınmanın bir yoludur. Örneğin, sıradan bir cevap "Babama gerçekten kızgınım" olabilir, ancak daha derin bir gerçek şu olabilir: "Onu gerçekten seviyorum ve onun sevgisini umutsuzca istiyorum." Her iki düzeydeki gerçeği de kişiliğimiz açısından kabul etmek zor olabilir. Babamıza kızgın olduğumuzu kabul etmek uzun zaman alabilir, öfkenin altında yatan sevgiyi kabul etmek ise daha da uzun sürebilir.

Şu anda gerçek olanı kabul etmeyi öğrendikçe, içimizde ortaya çıkan her şeyi daha kolay kabul edebiliriz çünkü biliyoruz ki **bu bizim bütünümüz değil**. Gerçek, hem korku dolu tepkilerimizi kapsar **Veruhumuzun** daha büyük kaynakları. Otomatik tepkilerimiz gerçeği arayışımızı rayından çıkarsa da onların varlığını kabul etmek bizi **gerçeğe** yaklaştırır.

"Dua etmek yaşlı bir kadının boş eğlencesi değildir. Düzgün anlaşıldığında ve uygulandığında, en güçlü eylem aracıdır."

**GANDI**

"İçsel özgürlüğe bizim çabalarımız rehberlik etmez; neyin doğru olduğunu görmekten gelir."

**BUDA**

"Gerçeği bileceksin ve gerçek seni özgür kılacak."

**NASIRALI İSA**

"Michelangelo'ya bir heykel parçasını nasıl yarattığı sorulduğunda, heykelin zaten mermerin içinde mevcut olduğu yanıtını verdi... Michelangelo'nun görevi, ona göre, Tanrı'nın yaratımını çevreleyen fazla mermerden kurtulmaktır.

Seninle de öyle. Mükemmel sen, yaratman gereken bir şey değil çünkü onu zaten Tanrı yaratmıştır. . . . Göreviniz Kutsal Ruh'un mükemmel benliğini çevreleyen korku dolu düşünceyi ortadan kaldırmasına izin vermektir."

**MARIANNE WILLIAMSON**

"Her cisim Allah'ın bir kudretini tecelli eder. Sevinci ya da öfkesi. O'nun sevgisi veya azameti bu nesnelerden yayılır. Bu yüzden çekiliyoruz ya da itiliyoruz. Bunların sonu yok. Yaratılış süreci var olduğu sürece tezahürler var."

**ŞEYH TOSUN BAYRAK EL-  
CERRAHI EL-HALVETİ**

Her ne ise, tüm gerçekle birlikte olmaya istekli olduğumuzda, karşılaştığımız her şeyle başa çıkmak için daha fazla iç kaynağa sahip oluruz.

2. **"Yapmıyorum."** Dönüşüm süreci bazen paradoksal görünebilir çünkü izin vermekten, kabullenmekten ve salıvermekten olduğu kadar mücadele ve çabadan da bahsediyoruz. Bu görünürdeki karşıtlıkların çözümü "yapmamak" kavramında yatmaktadır. "Yapmamayı" anladığımızda şunu görürüz: **asıl mücadele, kişiliğimizin tezahürlerini görebilmemiz için daha büyük bir farkındalığa ulaşmaktır.** Ne otomatik dürtülerimize göre hareket ederek ne de onları bastırarak onların ortaya çıkmasına neyin sebep olduğunu anlamaya başlarız. (Bir örnek, Önsöz'deki Don'un hikayesinde bulunabilir.) Dürtülerimize göre hareket etmemek, gerçekte neyin peşinde olduğumuza dair kısa bir bakış yakalayabileceğimiz açıklıklar yaratır. Bu bakışlar çoğu zaman en önemli derslerimizden bazıları haline gelir.

3. **Açık Olmak Dileğiyle.** Kişiliğin temel işlevlerinden biri bizi kendi gerçek doğamızın çeşitli yönlerinden ayırmaktır. Kendi imajımıza uymayan herhangi bir parçamızın farkındalığını engelleyerek kendimizle ilgili deneyimimizi sınırlamamıza neden olur. Vücudumuzu rahatlatarak, zihnimizdeki gevezeliği susturarak ve kalplerimizin durumumuza daha duyarlı olmasına izin vererek, büyümemize yardımcı olabilecek içsel niteliklere ve kaynaklara açılırız.

Her anın bizi memnun etme, besleme, destekleme olasılığı vardır. **eğerbunu** görmek için buradayız. Hayat muazzam bir hediyedir, ancak çoğumuz onu kaçırıyoruz çünkü bunun yerine hayatımızın zihinsel bir filmini izliyoruz. Ana güvenmeyi ve farkındalığa değer vermeyi öğrendikçe, dahili film projektörünü nasıl kapatacağımızı ve çok daha ilginç bir hayatı, aslında başrolünü oynadığımız hayatı nasıl yaşayacağımızı öğreniyoruz.

4. **Uygun Desteği Alma.** İçsel Çalışmaya ne kadar çok destek alırsak sürecimiz o kadar kolay olacaktır. Eğer işlevsiz ortamlarda yaşıyor ya da çalışıyorsak, İçsel Çalışma imkansız değildir ama daha zordur. Çoğumuz, zorluklar yaşasak da işimizi ya da ailemizi bu kadar kolay bırakamayız, ancak bizi cesaretlendiren ve büyümemize tanık olan başkalarını bulabiliriz. Bunun ötesinde gruplar bulabilir, atölye çalışmalarına katılabilir ve kendimizi gerçek gelişimimizi teşvik edecek durumlara sokabiliriz. Destek almak aynı zamanda günlerimizi ruhumuzu besleyen uygulamalara yer bırakacak şekilde yapılandırmayı da gerektirir.

3. **Her Şeyden Leamitiğ.** Kendimizi dönüşüm sürecine dahil ettiğimizde, şu anda ne oluyorsa onunla ilgilenmemiz gerektiğini anlıyoruz. Ve kalplerimizde veya zihinlerimizde ortaya çıkan her şey, büyümek için kullanabileceğimiz hammadDEDİR. Gerçekte karşı karşıya olduğumuz durumdan hayal gücümüze kaçmak, durumumuzu romantikleştirmek veya dramatize etmek, kendimizi haklı çıkarmak, hatta "maneviyat"a kaçmak son derece yaygın bir eğilimdir. Kendimize ve durumumuza dair gerçek deneyimimizle kalmak, bize büyüme için tam olarak bilmemiz gerekenleri öğretecektir.

**6. Gerçek Bir Benlik Sevgisi Geliştirmek.**Kendimizi sevmezsek başkalarını da sevemeyeceğimiz defalarca söylendi. Peki bu ne anlama geliyor? Genellikle bunun öz saygıya sahip olmakla ya da eksiklik duygularımızı telafi etmek için kendimize duygusal güzellikler vermekle ilgili olduğunu düşünürüz. Belki, ama kendimize karşı olgun bir sevginin merkezi yönlerinden biri, gerçek durumumuzun rahatsızlığından veya acısından kaçmamamız için gelişimimize yeterince önem vermektir. Kendimizi terk etmeyecek kadar kendimizi sevmeliyiz ve kendi hayatlarımıza tam olarak hazır olmadığımız ölçüde kendimizi terk ederiz. Endişeye, fanteziye, gerilime ve kaygıya kapıldığımızda bedenlerimizden, duygularımızdan ve nihayetinde gerçek doğamızdan uzaklaşırız.

Gerçek benlik sevgisi aynı zamanda kendimizi derin bir şekilde kabul etmeyi de gerektirir; Mevcudiyet'e dönmeyi ve deneyimimizi değiştirmeye çalışmadan gerçekte olduğumuz gibi kendimize yerleşmeyi. Aynı zamanda, kendileri de bu kaliteye bir dereceye kadar sahip olan insanlardan oluşan bir arkadaşlığın aranması da buna yardımcı olur.

**7. Bir Pratik Yapmak.**Manevi öğretilerin çoğu, meditasyon, dua, yoga, rahatlama veya hareket gibi bir tür uygulamanın önemini vurgular. Önemli olan, gerçek doğamızla yeniden daha derin bir bağlantı kurmak için her gün biraz zaman ayırmaktır. Düzenli uygulama (bir çeşit öğretiye veya gruba katılımı ile birleştiğinde) kişiliğimiz tarafından hipnotize edildiğimizi bize tekrar tekrar hatırlatmaya yarar. Manevi uygulamalar, derinlere yerleşmiş alışkanlıklarımıza müdahale eder ve bize transtan daha sık ve daha uzun süre uyanma fırsatları verir. Sonunda, uygulamamıza her giriştiğimizde yeni bir şeyler öğrendiğimizi ve uygulamamızı her ihmal ettiğimizde, hayatlarımızın değişmesine izin verme fırsatını kaçırdığımızı anlarız.

Düzenli uygulamanın önündeki en büyük engel, belirli bir sonuca ulaşacağımız beklentisidir. İronik bir şekilde, bu engel, özellikle de uygulamalarımızda önemli ilerlemeler kaydettiysen bir sorun teşkil ediyor. Kişilik, atılımları yakalar ve onları talep üzerine yeniden yaratmak ister. Ancak bu mümkün değil çünkü atılımlar yalnızca şu ana tamamen açık olduğumuzda gerçekleşirken, belirli bir getiriye öngörmek bizi bu tür deneyimlerden uzaklaştırır. Şu anda yeni bir hediye veya anlayış mevcut; ancak büyük olasılıkla geçen hafta mevcut olan değil. Dahası, kişilik, "Harika! Bir ilerleme kaydettin! Artık 'sabit' oldunuz ve artık bunu yapmanıza gerek yok.

Düzenli günlük pratiklerimizin yanı sıra, hayat bize kişiliğimizi eylem halinde görmek ve temel doğamızın ortaya çıkıp kişiliğimizi dönüştürmesine izin vermek için birçok fırsat sunar. Ancak sadece dönüşüm hakkında düşünmek, onun hakkında konuşmak veya onunla ilgili kitaplar okumak yeterli değil. Erteleme egonun büyük bir savunmasıdır. Dönüşüm araçlarını kullanmanın tek zamanı şimdir.

"Bunun özünde ustalık pratiktir. Ustalık yolda kalmaktır."

**GEORGE LEONARD**

## YÜRÜYÜŞÜNÜZÜ YÜRUYORUZ

Manevi bir yolda olma konusunda dürüstsek, anladığımız gerçekleri her gün, hatta her günün her anında somutlaştırmalıyız. Hayatımızın her alanında "yürüyüşümüzü yürümeyi" öğrenmeliyiz. Peki bunu nasıl yapacağız? Herkes gibi biz de (özellikle Çalışmamızın başında) kötü alışkanlıklar, eski yaralar ve çözülmemiş çatışmalarla doluyuz. Manevi bir yolda olma niyetimiz tek başına pek bir fark yaratmaya yetmeyecektir.

Bu sorun nedeniyle tarih boyunca maneviyat öğretmenleri takipçilerine yol gösterici bilgiler vermişlerdir. Buddha insanlara "Sekiz Katlı Yol" olarak bilinen yolu izlemelerini tavsiye etti: Doğru Anlayış, Doğru Düşünceler, Doğru Konuşma, Doğru Eylem, Doğru Geçim Aracı, Doğru Gayret, Doğru Dikkat ve Doğru Konsantrasyon. Musa, Yahudi halkının Tanrı'nın iradesine göre yaşamasına yardımcı olmak için On Emir'i getirdi. Mesih On Emri onayladı ama aynı zamanda takipçilerinden iki temel emrine uymalarını istedi: "Tanrı'yı tüm yüreğinizle ve komşunuzu kendiniz gibi sevin." Enneagram mezhebe bağlı olmadığı için ona hiçbir teistik emir veya etik kural eklenmemiştir. Ancak şu soru ortada kalıyor: "Manevi bir yolda olduğumuzu söylerken ne demek istiyoruz?"

İç Çalışma Günlüğünüzde bu sorunun sizin için ne anlama geldiğini keşfedin. Ruhsal çalışmanız konusunda özgün olmanız için kişisel "minimum günlük gereksiniminiz" nedir? Bu konudaki kişisel idealleriniz nelerdir? Kendinizden içtenlikle ne istiyorsunuz? Dönüşümün ve insanlığın özgürleşmesinin "yürüyüşünde" yürürken aslında kendinizi neye adıyorsunuz?

### *Bahaneler ve Daha Fazla Bahane*

Bu yolculuğa çıkan insanların ortak bahanesi, hayatlarını sürdürmek için yeterli enerjiye sahip olmamalarıdır. *Ve* Aynı zamanda dönüşümsel çalışmalara da katılın. Aslında bize her gün kendimizi dönüştürmemiz için fazlasıyla enerji veriliyor, ancak bunun yüzde 98'ini gerilimlere, gerçekte olup bitenle ilgisi olmayan duygusal tepkilere, hayal kurmaya ve zihinsel gevezeliğe harcıyoruz. Gerçek şu ki, enerjimiz iki yerden birine gidebilir: kişiliğimizin yapılarını korumaya akıtılabilir ya da bu yapılarla özdeşleşmezsek, gelişimimiz ve büyümemiz için serbest bırakılabilir. Bunun gerçeğini ilk elden deneyimlemeye başladığımızda, manevi banka hesabımızı oluşturmanın, dönüşümün gerçekleşebilmesi için bir miktar yaşam gücünü yedekte tutmayı öğrenmenin gerekliliğini anlıyoruz.

İçsel çalışmayı ertelemenin bir diğer önemli bahanesi, kişiliğimizin bize düzenli uygulamalarımıza engel olan her türlü "koşul" ve "gereksinimleri" sunmasıdır. ("Hayatımdaki diğer tüm sorunları çözer çözmez, sıcaklık tam olarak uygun olduğunda, gürültü olmadığı ve herkes beni rahat bıraktığında meditasyon konusunda ciddileşeceğim.")

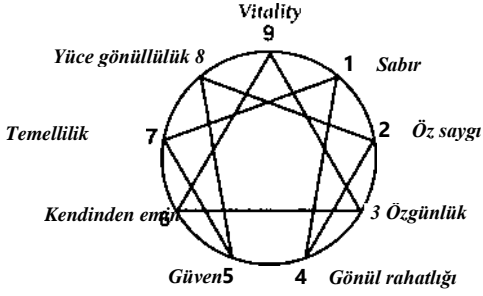
Koşullar ve gereksinimler sadece bir tür ruhsal ertelemedir ve eğer bu iç sese kulak verirse uzun süre bekleyebiliriz çünkü hayatımızın koşulları hiçbir zaman mükemmel olmayacaktır. Bizim kadar

"Kendiniz üzerinde çalışma arzusunu uyandırmanın en iyi yollarından biri, her an ölebileceğinizi fark etmektir."

**GURDJIEFF**

**“YALNIZCA HAYATIMA OLACAĞIM ZAMAN...”**

- 1 “Tam dengeye ve dürüstlüğe ulaştım, hata yapmıyorum ve dünyamdaki her şeyi mantıklı bir şekilde organize ettim. Mükemmelliğe ulaştığımda ortaya çıkacağım.
- 2 “Başkaları tarafından koşulsuz olarak seviliyorum ve onların sevgisini hissediyorum. Başkaları sevgimi ve fedakarlığımı tamamen takdir ettiğinde ve tüm duygusal ihtiyaçlarımı karşıladığında ben de ortaya çıkacağım.
- 3 “Kendimi başarılı ve değerli hissedecek kadar başardım. İstedğim tüm hayranlığa ve ilgiye sahip olduğumda ve kendimi tamamen olağanüstü hissettiğimde ortaya çıkacağım.
- 4 “Tüm duygusal sorunlarımı tamamen çözdüm ve gerçek önemimi buldum. Tüm duygularımı istediğim zaman herkesle ifade etmekte tamamen özgür olduğumda, o zaman ortaya çıkacağım. .
- 5 “Kendime tamamen güveniyorum ve dünyayla baş edebilecek kapasitede olduğumu hissediyorum. Hayatta bilmem gerekebilecek her şeyi tamamen anlayıp ustalaştığımda ortaya çıkacağım.
- 6 “Kendimi tamamen güvende ve istikrarlı hissetmem için yeterli desteğe sahibim. Hayatımın her alanını hallettiğimde ve hiçbir şey beni şaşırtmadığında, o zaman ortaya çıkacağım.
- 7 “Tamamen mutluyum, tatmin oldum ve hayatımda yapmam gereken şeyi bulduğumdan eminim. Tamamen tatmin olduğumu hissettiğimde ortaya çıkacağım.
- 8 “Tamamen bağımsızım ve hiçbir şey için kimseye güvenmek zorunda değilim. Her şeyin tamamen kontrol altında olduğunu hissettiğimde ve irademe asla meydan okunmadığında ortaya çıkacağım.
- 9 “Tamamen huzur içindeyim, hiçbir çatışma ya da problemim yok. Dünyadaki hiçbir şey beni rahatsız etmediğinde veya üzmediğinde ve dünyamdaki herkes mutlu ve huzurlu olduğunda, o zaman ortaya çıkacağım.



### UYGULAMANIN SONUÇLARI

İstesek de tüm dış durumlarımızı kontrol edemeyiz. Ancak yapabileceğimiz şeylerden biri, düzenli olarak Mevcudiyet ve farkındalıkla ortaya çıkmaktır; yapmaya en çok direndiğimiz şey budur.

Muhtemelen anlayabileceğiniz gibi, Varoluş koşullarımızın çoğu, en azından bizi tatmin edecek şekilde, hiçbir zaman karşılanmayacak. İşin ironik yanı, gerçekten ortaya çıktığımızda tam da aradığımız nitelikleri buluyoruz. Bunun nedeni, bu niteliklerin kişiliğin değil, Öz dünyasının bir parçası olmasıdır ve Öz, yalnızca şu anda ortaya çıktığımızda deneyimlenebilir.

### Uygulamanın "Getirileri"

İyi Batı terapisinin genel olarak çok daha hızlı olduğu birçok büyüme alanı vardır (keder ve diğer tamamlanmamış işler, iletişim ve ilişkilerin olgunlaşması, cinsellik ve yakınlık, kariyer ve iş sorunları, belirli korkular ve fobiler, erken yaralanmalar ve daha fazlası). ve meditasyondan daha başarılıdır. Varlığımızın bu önemli yönleri 'kişilik meselesi' olarak görmezden gelinemez. Freud insanların sevmesine ve çalışmasına yardım etmek istediğini söyledi. Eğer iyi sevmeyizsek ve Dünya'ya anlamlı bir iş veremezsek; o halde ruhsal uygulamamız ne içindir? Meditasyon bu alanlarda yardımcı olabilir. Ancak bir süre oturduktan sonra hala yapacak işleriniz olduğunu keşfederseniz, iyi bir terapist bulun veya bu sorunları etkili bir şekilde çözmenin başka bir yolunu bulun.

JACK KORNFIELD

Enneagram'da listelenen nitelikler, tabiri caizse, kendi üzerimizde çalışmanın elde ettiğimiz önemli getirileri arasındadır. Ego doğal olarak bu niteliklerin (veya daha geleneksel terimlerle "erdemlerin") hiçbirine sahip değildir. Onlar aslında *itki* kişiliğimizle özdeşleştiğimizde normalde içinde bulunduğumuz durum. Ama orada olmayı öğrendiğimizde *itki* *Öz*ümüzde bu nitelikler kendiliğinden ortaya çıkmaya başlar ve ihtiyaç duyuldukça bizim için kullanılabilir hale gelir; bunların ortaya çıkmasını egomuz yönlendirmez. Yolumuzun üzerinde neyin durduğunu görmek dışında hiçbir şey yapmamıza gerek yok (ve aslında hiçbir şey yapamayız).

### Bağımlılıklarla Yüzleşmek

*İlaçları, alkolü veya kontrole tabi maddeleri aktif olarak kötüye kullanırsak, burada tartıştığımız dönüşümsel çalışma mümkün olmayacaktır.* Eğer bir madde bağımlılığı sorununuz varsa, gerçek doğamız hakkında derinlemesine bir araştırma yapabilmemiz için düzenli olarak "ayık" olmamız gerekir. İstismar veya ihmal yoluyla bedenlerimizin fonksiyonlarını zorlaştırırsak, kendimizi net bir şekilde gözlemlemek için gereken hassasiyeti ve dikkati geliştirmemiz neredeyse imkansız olacaktır.

Neyse ki kitaplar, atölye çalışmaları, destek grupları, terapi ve hatta yatarak tedavi dahil olmak üzere çeşitli bağımlılıklardan kurtulmamıza destek olacak birçok kaynak mevcut. Enneagram'ın bu kaynakların yerine geçmesi amaçlanmamıştır; ancak aşağıdakilerle birleştirilmiştir:



## YEME BOZUKLUKLARI VE TURLERİ BAĞIMLILIKLAR

Diyetlerin, vitaminlerin ve temizlik tekniklerinin (oruç, diyet hapları, lavman) aşırı kullanımı. Kendini kontrol etmek için yetersiz yeme: aşırı durumlarda anoreksi ve bulimia. Gerginliği

Yiyecekleri ve reçetesiz ilaçları kötüye kullanmak. Özellikle tatlı ve karbonhidratlı yiyeceklere aşırı düşkünlük. "Aşk açlığı" hissetmekten dolayı aşırı yemek yemek. Sempatı aramak için hipokondri.

Tanınmak için vücuda aşırı stres uygulamak. Yorgunluğa kadar çalışmak. Açlık diyetleri.İşkoliklik. Aşırı kahve, uyarıcı, amfetamin, kokain veya steroid alımı veya kozmetik iyileştirme için aşırı ameliyat.

Zengin gıdalara ve tatlılara aşırı düşkünlük. Ruh halini değiştirmek, sosyalleşmek ve duygusal teselli sağlamak için alkol kullanımı. Fiziksel aktivite eksikliği. Bulimia. Depresanlar. Sosyal anksiyete için tütün, reçeteli ilaçlar veya eroin. Reddedilen özellikleri silmek için estetik cerrahi.

İhtiyaçların en aza indirilmesi nedeniyle kötü beslenme ve uyku alışkanlıkları. Hijyen ve beslenmenin ihmal edilmesi.Fiziksel aktivite eksikliği. Zihinsel uyarım ve kaçış için psikotrop ilaçlar, anksiyete için ise narkotik ve alkol.

7

Diyetteki katılık beslenme dengesizliklerine neden olur. ("Sebzeleri sevmiyorum.") Aşırı

8

Fiziksel ihtiyaç ve sorunları göz ardı etmek; Tıbbi ziyaretlerden ve kontrollerden kaçınmak. Kendini çok fazla zorlarken zengin gıdalara, alkole ve tütüne düşkünlük, yüksek strese, felce ve kalp rahatsızlığına yol açar. Alkolizm ve narkotik bağımlılıklar mümkün olmasına rağmen kontrol

Kişisel farkındalık eksikliği ve bastırılmış öfke nedeniyle aşırı yeme veya az yeme. Fiziksel aktivite eksikliği. Depresanlar ve psikotroplar, alkol, esrar, yalnızlığı ve kaygıyı dindiren narkotikler.

Bağımlılık yapan bir modelin kökenlerini anlamada son derece yararlı olabilir.

***Dokuz türün tamamı herhangi bir bağımlılığa sahip olabilir ve dokuz türün tümü birbirine bağımlı olabilir.***Biraz buluyoruz ***eğilimler*** Bununla birlikte, Enneagram türlerindeki belirli bağımlılıklara yönelik bir başlangıç kılavuzu olarak aşağıdaki korelasyonları sunuyoruz. Her şeyi kapsamamaktadırlar ve bu karmaşık sorunun tam bir tartışması olması amaçlanmamıştır. (Ayrıca Parçalanma Yönünüzdeki türe veya strese göre 351. sayfadaki kutuda gösterilen yeme bozuklukları ve bağımlılıklara da

## SUPEREGO İLE ÇALIŞMAK

Süperego, belirli standartlara uymadığımız için bizi sürekli aşağılayan ya da taleplerini yerine getirdiğimizde egomuzu ödüllendiren iç sestir. Süperegomuz uydüğumuzda sırtımıza vurarak şöyle der: "Aferin oğlum! (ya da kız!)" Yapılacak doğru şey buydu!" Ancak süperegomuzun onaylamadığı bir şey yaptığımızda, bu sefer birinci şahıs bakış açısıyla bizi kınar. ("Yaptıklarına bakın! Bu insanların benim hakkımda ne düşündüğünü hayal edebiliyorum!" "Bunu denersem, yine başarısız olacağım.")

Bu içsel eleştirileri, "ben" yerine "sen"i koyarak yeniden ifade edersek, bunların ilk kez çocukluğumuzda bize yöneltilen sert sözler olduğunu fark edebiliriz. Aslında süperego, ebeveynlerimizin ve hem eski hem de yeni diğer otorite figürlerinin "içselleştirilmiş sesidir". Başlangıçtaki işlevi, ebeveynlerimizin bizi sevmesini ve korumasını sağlayacağına inandığımız şekilde davranmamızı sağlamaktı. Anne babamızın sevgisini ve desteğini kaybetme riskine girmemek için bilinçsizce bu seslerle özdeşleştik ve onları kendimize dahil ettik. Anne-babamızın bizi cezalandırması yerine (ve dolayısıyla bunun neden olacağı acıyla uğraşmak zorunda kalmak yerine), kendimizi cezalandırmayı öğrendik.

Sorun şu ki, süperegonun iki yaşındayken yararlı olabilecek kısımları bile bugün bizim için muhtemelen pek yararlı değil. Bununla birlikte, bu sesler şimdi de o zamanki kadar güçlü ama genellikle yarardan çok zarar veriyor, bizi tekrar tekrar gerçek doğamızdan uzaklaştırıyor. Aslında süperegomuz kişiliğin en güçlü temsilcilerinden biridir: Bizi kendimiz için belirli sınırlı olasılıklarla sınırlandıran "içsel eleştirmen"dir.

Başlangıçtaki dönüşümsel çalışmamızın büyük bir kısmı, süperegonun "sesinin" hem olumlu hem de olumsuz birçok kılığında daha fazla farkına varmaya odaklanır. Onun sesleri bizi sürekli olarak kişiliğimizle özdeşleşmeye ve kendi kendimizi yenilgiye uğratacak şekilde davranmaya iter. Orada olduğumuzda, süperego seslerimizi onlarla özdeşleşmeden duyabiliriz; süperegonun duruşlarını ve konumlarını görebiliriz

"İlginç olan şey, komşumuzu gerçekten kendimiz gibi sevmemizdir: kendimize yaptığımızın aynısını başkalarına da yaparız. Kendimizden nefret ettiğimizde başkalarından da nefret ederiz. Kendimize tahammül ettiğimizde başkalarına karşı da hoşgörülü oluruz."

## THE DOKUZ TÜR DEN “YÜRÜYÜŞ EMİRLERİ”

*Yürüyüş Düzeni**Çelişki*

- |   |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | “Doğru olanı yaparsan iyi ya da iyisin.”                                                             | Kulağa mantıklı geliyor ama neyin “doğru” olduğunu nasıl bileceksiniz? Böyle mi diyor? Standartlarınız nesnel mi yoksa öznel mi? Bu fikirler nereden geldi? İyi olmak için çabalarlar ama asla kendi süper egoları için yeterince iyi olamazlar.                       |
| 2 | “İyisin ya da iyisin eğer tarafından seviliyorsan diğerleri ve yakınları onlara.”                    | Değeriniz neden birinin sizi sevmesine bağlıdır ve nasıl yaparlarsa biliyor musun? Yapmasalar bile bunun ne alakası var? seninle? İnkiler başkalarına yaklaşmak için çabalar ama yine de hissederler sevilmemiş.                                                       |
| 3 | “İyisin ya da iyisin değerli bir şey yapıyorsun.”                                                    | Belirli bir aktivitenin sizi değerli kıldığını düşündüren şey nedir? Değerli hissetmek için neden bir şeyler yapmak zorundasınız? Nasıl Değerli olmak için neyi başarmanız gerekiyor? Üçler genellikle kendilerini boşlukta hisseden aşırı başarılı kişilerdir.        |
| 4 | iyisin ya tamam eğer kendine karşı dürüstsen.”                                                       | “Kendine karşı dürüst olmak” ne anlama geliyor? Bu benlik nedir başka bir kısım "doğru" mu? Bu eskiye tutunmak anlamına mı geliyor? tepkiler ve duygular? Dörtler benzersiz olmak için o kadar çabalarlar ki hayattaki birçok seçeneği ortadan kaldırır.               |
| 5 | “İyisin ya tamam eğer varsa tamamen hakim bir şey.”                                                  | Bir şeye tamamen hakim olduğunuzu nasıl anlarsınız? Ne zaman bitiriyorsun? Uzmanlaştığınız şeyin bununla nasıl bir ilişkisi hayatınızdaki gerçek ihtiyaçlar? Beşler birçok kişi için bir konu veya Yıllar geçti ve hâlâ kendine güveni yok.                            |
| 6 | “Tüm temelleri yerine getirirseniz ve gerekeni yaparsanız iyi ya da iyisinizdir. senden bekleniyor.” | Tüm temelleri nasıl kapsayabilirsin? Bütün bu koşturmacalarınız ve endişeleriniz gerçekten kendinizi daha güvende hissetmenizi mi senden beklenenler senin için gerçekten anlamlı mı? Altılılar kendilerini güvende hissedebilecekleri durumları oluşturmakta korkulu. |
| 7 | “İyisin ya da iyisin eğer kendini istediğini alıyorsun istek.”                                       | İhtiyaç ile istek arasında ayrım yapabilir misiniz? Hala iyi olur musun? belirli bir ihtiyaç karşılanmadıysa? Eğer öyleyse, bu gerçekten bir ihtiyaç Kendilerini tatmin edeceğine inandıkları şeylerin peşinden giderler ama hala tatminsiz ve sınırlı hissediyorum.   |
| 8 | “İyisin ya da iyisin sen olduğun sürece güçlü ve kontrollü senin durumundan.”                        | Güçlü olduğunuzu ve korunduğunuzu ne zaman anlarsınız? Ne kadar kontrole ihtiyacınız var mı? Kontrol dürtünüz gerçekten sizi geliştiriyor refah duygusu? Sekizler gittikçe daha fazla kontrolün peşinde ama yine de kendini güvende hissetme.                          |
| 9 | “İyisin ya tamam, her şey olduğu etrafınızdaki biri iyi ya da tamam.”                                | Herkesin gerçekten iyi olduğundan nasıl emin olabilirsiniz? nasılsın onların iyi olduğunu biliyor musun? Sağlığınız neden şunlara bağlı? Başkalarının önceki refahı ve mutluluğu? Bunun imkansızlığı Görev, Nines'in sorunları "göz ardı etmesine" yol açıyor.         |

sanki bir oyunun kenarlarında bekleyen, aramıza atlayıp bizi kontrol etmeye veya bir kez daha saldırmaya hazır karakterlermiş gibi. Biz orada olduğumuzda süperegonun sesini duyarız ama ona herhangi bir enerji vermeyiz; "çok güçlü" ses o zaman anın başka bir yönü haline gelir.

Ancak psikolojik ve ruhsal çalışmalarımızdan kaynaklanan yeni süperego katmanlarının oluşumuna da dikkat etmeliyiz. Bunlara şunu diyebiliriz **ruhsal süperegoya daterapi süper egosu**. Kendimizi ebeveynlerimizin sesleriyle azarlamak yerine Buda'nın, İsa'nın, Muhammed'in, Freud'un ya da terapistimizin sesleriyle azarlıyoruz! Aslında Enneagram'ı kullanırken karşılaştığımız en büyük tehlikelerden biri, süper egomuzun işimizi "devralma" ve örneğin Gelişim Düzeylerini yükseltmediğimiz veya Bütünleşme Yönüne hızlı gitmediğimiz için bizi eleştirmeye başlamasıdır. yeterli. Ancak ne kadar çok orada olursak, bu seslerin ilgisizliğini o kadar çok fark edeceğiz ve onlara enerji vermeye başarıyla direneceğiz. Sonunda güçlerini kaybederler ve içimizdeki daha fazla hayat veren güçlere karşı duyarlı olmak için ihtiyaç duyduğumuz alanı ve sessizliği yeniden kazanabiliriz.

### ***Süperegonun “Yürüyüş Emirleri”***

Bu gerçekleşmeden önce süperegonun “yürüyüş emirlerinin” farkına varmamız gerekiyor. Zihinsel yaşamımızın et ve patatesi olan bu yürüyüş emirleri, sıradan faaliyetlerimizin çoğunu belirler. Başlangıçta bu mesajların bazıları kulağa oldukça makul geliyor. (Süperego mesajlarının ayırt edici özelliklerinden biri de kendinizi “normal” ama kısıtlanmış hissetmenizi sağlamasıdır.) Ancak daha yakından dinlersek bunların sadece keyfi ve öznel olmadığını, aynı zamanda zorlayıcı ve zarar verici olduğunu da görebiliriz. Bize her zaman ağır bir bedel ödediğimiz, uymamız giderek imkansızlaşan standartlar sunuyorlar. Eğer kendimizi kaygılı, depresif, kaybolmuş, umutsuz, korkulu, perişan ya da zayıf hissediyorsak süperegomuzun görev başında olduğundan emin olabiliriz.

### ***İyileştirici Tutumlar***

Kendimizi süperegomuzdan kurtarmaya başlamamızın bir başka yolu da, sorunlara veya çatışmalara karşı otomatik tepkilerimizin daha fazla farkına varmak ve ardından "iyileştirici bir tutum" üzerinde düşündürmektir. Dokuz türün her biri için bazı riskten korunma tutumlarını listeledik.

Bir hafta boyunca kendi türünüzün şifa verme tutumunu keşfedin. İlişkilerinizde, işte, evde vb. size neler kazandırdığını görün. Gözlemlerinizi İç Çalışma Günlüğünüze kaydetmeniz yararlı olabilir. Daha sonra diğer türlerin iyileştirici tutumlarını keşfetmek isteyebilirsiniz.

## TÜRLER İÇİN İYİLEŞTİRME TUTUMLARI

|     |                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BEN | Belki başkaları haklıdır. Belki başka birinin daha iyi bir fikri vardır. Belki başkaları kendileri öğrenecektir. Belki de yapılabilecek her şeyi yaptım.                         |
| 2   | Belki başka birinin bunu yapmasına izin verebilirim. Belki bu kişi aslında bana zaten kendi yöntemleriyle sevgi gösteriyor. Belki ben de kendim için iyi bir şeyler yapabilirim. |
| 3   | Belki de en iyisi olmama gerek yok. Belki insanlar beni olduğum gibi kabul ederler. Belki başkalarının benim hakkımdaki görüşleri o kadar önemli değildir.                       |
| 4   | Belki bende hiçbir sorun yoktur. Belki başkaları beni anlıyor ve destekliyor. Belki de bu şekilde hisseden tek kişi ben değilim.                                                 |
| 3   | Belki insanlara güvenebilir ve onlara neye ihtiyacım olduğunu bildirebilirim. Belki dünyada mutlu yaşayabilirim. Belki geleceğim iyi olur.                                       |
| 6   | Belki bu işe yarar. Belki de olası her sorunu önceden görmek zorunda değilim. Belki kendime ve kendi yargılarıma güvenebilirim.                                                  |
| 7   | Belki zaten sahip olduğum şey yeterlidir. Belki şu anda olmam gereken başka bir yer yoktur. Belki de değerli hiçbir şeyi kaçırmıyorumdur.                                        |
| 8   | Belki bu kişi benden faydalanmak niyetinde değildir. Belki gardımı biraz daha indirebilirim. Belki kalbime daha derinden dokunulmasına izin verebilirdim.                        |
| 9   | Belki bir fark yaratabilirim. Belki de enerji alıp dahil olmam gerekiyor. Belki de sandığımdan daha güçlüyüm.                                                                    |

## BEDENLE ÇALIŞMAK

Beden, İçsel Çalışma için son derece önemlidir, çünkü o, zihinlerimizin ve duygularımızın (diğer iki merkez) olamayacağı şekillerde güvenilir bir gerçeklik kontrolüdür. Bunun nedeni, daha önce de belirttiğimiz gibi, **beden her zaman buradadır**, şu anda. Zihnimiz ya da duygularımız herhangi bir yerde olabilir; geleceği hayal ederken, geçmişe takılıp kalırken ya da bir fantezi üzerinde düşünürken ama bedenimiz her zaman burada ve şimdidir. Başka hiçbir yerde olamaz. Dolayısıyla bedenlerimizin duyularının farkındaysak bu, orada olduğumuzun sağlam bir kanıtıdır.

### ***Bilinçli Yemek***

Çoğu insan, iyi bir beslenmenin ve sık, düzenli egzersizin sağlıklı bir yaşam için gerekli olduğu fikrine maruz kalmıştır; ancak psikolojik veya ruhsal gelişimden bahsettiğimizde bu basit gerçekleri sıklıkla unutuyoruz. Makul bir şekilde yemek yediğimizde, yeterli egzersiz yapıp dinlendiğimizde duygularımız daha istikrarlı, zihnimiz daha net olur ve dönüştürücü süreçlerimiz çok daha sorunsuz ilerler.

Yeme alışkanlıklarımız konusunda bilinçli ve dikkatli olmak çoğu zaman zordur. Aslında yemek yeme şeklimiz kişiliğimizin en derinden alışkanlık haline gelmiş ve bilinçsiz yönlerinden biridir. Ancak nasıl yediğimizin daha fazla farkına vardıkça, kişiliğimizin bizi vücudumuzun ihtiyaç duyduğundan çok daha fazlasını (veya çok daha azını) yemeye yönelttiğini sıklıkla görürüz. Yiyeceğimiz hiçbir şeyin tadına bakmadan çok hızlı yiyebiliriz ya da oyalanarak yiyebiliriz. Ayrıca bize uymayan pek çok şey yiyebilir ve fiziksel sağlığınıza hizmet etmeyen yiyeceklere ilgi duyabiliriz. Pek çok değerli diyet planı ve sağlık rejimi mevcut olsa da, açıkça farklı türden insanların diyetlerinde farklı şeyleri vurgulaması gerekir. Bazıları için vejetaryenlik veya makrobiyotik diyet, onların işleyişini ve refah duygusunu artırır. Diğerleri yüksek proteinli bir diyetle ihtiyaç duyar. Her şeyde olduğu gibi farkındalık, yeme kalıplarımıza da zeka ve duyarlılık getirebilir.

### ***Gevşeme***

Belki de bedenle ve onun enerjileriyle temasa geçmenin en önemli tekniği, her anla daha derin bir temas kurabilmek için nasıl tamamen rahatlayacağımızı öğrenmektir. Gevşeme sadece yoga dersinde veya meditasyon sırasında yaptığımız bir şey değildir; yaptığımız her şeye katabileceğimiz bir niteliktir. Yaşamlarımızda her şeyi merkezlenmiş ve rahatlamış bir halden ya da çılgın ve içsel bir gerilime sahip bir halden yapabiliriz. Temel olarak, bilinçli rahatlama, buraya ve şimdiye tekrar tekrar nasıl geri dönüleceğini öğrenme meselesidir ve gerçekliğin giderek daha derin bir izlenimine açılmaktadır.

Birçoğumuz uyuşukluğu gevşemeyle karıştırırız, oysa aslında bunlar zıt kutuplardır. Eğer herhangi bir ağrı ya da gerginlik hissetmiyorsak rahatlamamız gerektiğini düşünebiliriz. Ancak kas gerginliğimiz şiddetli ve uzun süreli olduğunda vücudumuz bu durumu söz konusu kasları uyuşturarak çözer. Çoğumuzda gerginlikler o kadar uzun süredir devam ediyor ki, bedenimizin büyük bir kısmı uyuşmuş ve ***artık vücudumuzu hissetmiyoruz***. Kelimenin tam anlamıyla her türlü acı verici düğümün içinde dolaşıyoruz, ancak uyuşukluğumuz bunların neden olduğu rahatsızlığı örtüyor. Ancak bu gerilimleri hissetmediğimiz sürece bunlar açığa çıkmayacak ve eninde sonunda sağlığınıza ve canlılığınızı yıpratacaktır.

Paradoksal olarak, ne kadar rahat olursak, o kadar çok gerçeğin farkına

## BEDENLE ÇALIŞMAK

Bedenle çalışmak için masaj, akupunktur ve yogadan dans, tai chi ve dövüş sanatlarına kadar çok sayıda değerli yaklaşım vardır. Bunlardan herhangi biri yararlı olabilir, ancak uzun vadeli etkililiğe sahip olmaları için iki şeyi dikkate almanız gerekir.

► Vücudunuz bu tedaviye veya uygulamaya nasıl tepki veriyor? Vücudunuzun içinde kendinizi daha mı rahat hissediyorsunuz? Esnekliğinizi artırıyor mu? Kendinize ve çevrenize var olmak sizin için daha mı kolay?

► Bu tedavi veya uygulama bir süreliğine yapmayı taahhüt edebileceğiniz bir şey mi? Kalıcı bir fayda

Vücudumuzun gerçekte ne kadar gergin olduğunu görün. Bu kafa karıştırıcı olabilir, *çünkü ilk rahatlama deneyimlerimiz kendimizi daha fazla rahatsız hissetmemize neden olacaktır.* Bu nedenle ilk tepkimiz yeniden uyuşmayı istemek olacaktır, ancak özgürleşmemiz, gerilimlerimiz de dahil olmak üzere, bulduğumuz her şeye karşı mevcut kalmamızı gerektirir. Bunu ısrarla yaptığımızda, gerilimlerimizin mucizevi bir şekilde çözülmeye başladığını ve kişiliğimizin daha hafif ve daha esnek hale geldiğini görürüz.

Ne kadar kolay uyuştuğumuza bakınca, gerçekten rahatlamış olup olmadığımızı nasıl bileceğiz? Cevap şaşırtıcı derecede basit: *Şu anda bedenimizin her yerindeki hisleri deneyimleyebilecek kadar rahatız.* Bedenimizin hislerini deneyimlemediğimiz ölçüde gerginiz ve mevcut değiliz. Rahatlamak, başımızın üstünden ayaklarımızın altına kadar vücutta kesintisiz bir his akışı hissetmektir. Gevşeme, benliğin ve çevrenin tam farkındalığına sahip olmayı, Mevcudiyet ve Varlık nehrinde olmayı gerektirir. *Vücudumuzu titizlikle işgal ediyoruz:* hem önünü, hem arkasını, hem de aradaki her şeyi deneyimliyoruz. Ancak hata yapmayın; bu tür bir özgürlük, rahatlama ve akış, uzun yıllar süren tutarlı uygulamanın sonucudur.

## SESSİZ ZİHNİ GELİŞTİRMEK

Kendimizin biraz daha farkına varırsak, değişmez bir gerçeğin farkına varırız: Zihnimiz sürekli gevezelik ediyor! Uyanık olduğumuz günümüzde, bir tür içsel diyalogun, yorumun veya yargılamanın gerçekleşmediği bir an neredeyse yoktur. Peki kim kiminle konuşuyor ve neden?

Kendimizle konuşmamızın güçlü nedenlerinden biri bundan sonra ne yapacağımızı bulmaktır. Durumumuzu değerlendirmek, gelecekteki olaylara vereceğimiz tepkilerin provasını yapmak veya geçmişteki olayları yeniden canlandırmak için kendimizle konuşuruz. Ancak dikkatimiz bu aralıksız iç gevezelikle meşgul olduğundan, duyamayız.

kendi iç bilgeliğimiz. Kişilik bunu bastırır. Bu biraz anahtarlarımızı bulmak için evimizde çılgınca etrafa bakındığımızda aniden onların cebimizde olduğunu fark etmeye benziyor.

Bununla birlikte, zihni susturma fikri başlangıçta çoğumuza tuhaf gelir. Zihinsel çağrışım akışımızı durdurmanın sıkıcı olacağına, her şeyin benzer ve donuk olacağına inanabiliriz. Fakat bir kez daha bunun tam tersi doğrudur. Dünyayı donuk, sıkıcı ve görünüşe göre cansız kılan şey, sıradan düşünme kalıplarımızın ve öngörülebilir meşguliyetlerimizin tekrarlayan niteliğidir. Daha da önemlisi, devam eden zihinsel gevezeliğimiz, büyümemiz ve farkına varmamız için ihtiyaç duyduğumuz yaşam izlenimlerini engeller. Bu nedenle, "maymun zihni" (iç gevezelik, endişe, amaçsız hayal gücü, gelecek senaryolarını görselleştirme veya geçmişi yeniden yaşama) ile bilginin doğduğu gizemli alan olan sessiz zihin arasında ayırım yapmak önemlidir.

Daha rahatlayıp daha bilinçli hale geldikçe, zihnimizin "normal" çalışma şeklinin transa benzer, odaklanmamış ve kaotik olduğunu, sessiz zihnin ise ayık, net ve istikrarlı niteliklere sahip olduğunu anlarız. Kısacası zihinlerimiz daha hareketsiz ve sessiz hale geldiğinde zekamız, durumumuzu objektif olarak anlayan ve ne yapmamız ya da yapmamamız gerektiğini tam olarak gören daha büyük bir zeka ile uyumlu hale gelir. Etrafımızdaki her şeye karşı uyanık ve dikkatliyiz. Duyularımız keskin, renkler ve sesler canlıdır; her şey sonsuza dek taze ve canlı görünür.

Birçok meditasyon uygulaması, iç gevezeliği susturmak ve daha sessiz, geniş bir zihin yaratmak için tasarlanmıştır. Yüzyıllar önce Budist meditasyon uygulayıcıları iki tür zihin sakinleştirici meditasyon belirlediler. İlki denir *vipassana*, veya deneyimlediğimiz her şeyin yargılamadan ve basit bir açıklıkla farkında olma yeteneğimizi geliştiren içgörü meditasyonu. Düşünce ve izlenimlerin onlara bağlanmadan farkındalığımızdan geçmesine izin veririz.

Meditasyonun ikinci dalına denir *şamata*, konsantrasyon ve odaklanma kapasitelerini geliştirir. Bu uygulamalarda tekrarlanan seslere veya hecelere odaklanmayı öğreniriz (*mantra*) veya içsel bir görselleştirme veya kutsal görüntü veya diyagram üzerinde (*mandala*). Meditör, diğer tüm düşünceleri dışlayarak sese veya görüntüye odaklanarak zihnini disipline etmeyi öğrenir. Her ne kadar bu yaklaşımların her ikisi de sessiz zihnin geliştirilmesinde son derece değerli olsa da, şunu hissediyoruz: *vipassana*, içgörü meditasyonu, işyerinde kişiliğimizi yargılamadan gözlemlemenin bir yolu olarak Enneagram ile birlikte özellikle iyi çalışır.

### “Bilmemek” Sanatı

Sessiz zihnin canlı yakınlığına girmenin ana araçlarından biri "bilmemek"tir. Normalde zihnimiz kim olduğumuza, ne yaptığımıza, neyin önemli olduğuna dair her türlü fikirle doludur.

"[Düşüncelerinize] aldırış etmeyin. Onlarla savaşmayın. Onlar hakkında hiçbir şey yapmayın, ne olursa olsun onları kendi hallerine bırakın. Sizin onlarla savaşmanız onlara hayat verir. Sadece görmezden gelin. İçine bakın. Düşünmeyi bırakmana gerek yok. Sadece ilgilenmeyi bırak. Edinme rutininizi, sonuç arama alışkanlığınızı bırakın ve evrenin özgürlüğü sizindir."

.....

"Yaramaz çocuklara ve kendi zihninize karşı iyi huylu bir sabır gereklidir."

**ROBERT AITKIN ROSHI**



## MERKEZLENEN BİR MEDITASYON

Aşağıda farkındalık meditasyonunun içgörü tarzının bir örneği bulunmaktadır. O anın izlenim ve hislerine bağlı kalmak, nefesi takip etmek ve sessiz kalarak çevreyle temas halinde kalmak gibi basit yönergelere dayanmaktadır. Denemekten ve sizin için en iyi olanı görmekten çekinmeyin.

*Kendinizi rahat, açık ve konforlu hissedebileceğiniz bir oturma yeri seçin. Başladığınız duruş fark yaratır çünkü sessizce dikkatli olmak istersiniz ve gergin bir duruş bunu zorlaştırır. Ayaklarınız yere düz basacak şekilde, boynunuz ve sırtınız düz fakat gergin olmayacak şekilde oturmak çoğu zaman yararlı olur. Kollarınızın serbestçe sarkması için omuzlarınızı gevşetmek isteyebilirsiniz. Canın sıkınsa gözlerini kapatabilirsin. Dünyanın tüm dini yollarından gelen uzun ve zengin meditasyon geleneğini ve bu yolculuğa çıkan tüm büyük ruhlar için işgal ettiği merkezi yeri onurlandıracak şekilde oturmak istiyorsunuz.*

*Açık, rahat ve dikkatli olmanıza olanak tanıyan bir duruş bulduğunuzda, iki veya üç derin nefes alırsınız, havayı karınınızın derinliklerine çeker ve yavaşça dışarı verirsiniz. Birkaç kez nefes alın, göğsünüzün havayla dolmasına izin verin, ardından nefes vererek vücudunuzdaki gerilimi serbest bırakın. Bunu yaptığınızda, hissettiğiniz stres ve kaygı ne olursa olsun, onu bırakmaya başlar ve içinde daha sessiz olmaya başlarsınız.*

*Sessizleştikçe ve kafanızdaki sesler biraz azaldıkça kendiniz ve çevrenizle ilgili farklı şeyleri fark etmeye başlayabilirsiniz. Artık burada, bu yerde olmanın daha fazla farkına varabilirsiniz. Etrafınızdaki seslerin, kokuların ve sıcaklığın farkına varabilirsiniz. Ayrıca otururken gerçek mevcudiyetinizin ve mevcudiyetinizin belirli bir niteliğe sahip olduğunun farkına varmaya başlayabilirsiniz. Basitçe'1 kendi deneyiminizi daha derinlemesine kontrol edin. Ulaşmaya çalıştığınız bir yer yok, bitiş çizgisi yok, olmanız gereken belirli bir yol yok, sahip olmanız gereken bir ilham ya da "ruhsal duygu" yok, sadece olduğunuz gibi kendinizin farkında olun. Eğer yorulduysanız yorgunluğunuzun farkına varabilirsiniz. Eğer tedirginse, tedirginliğinizin farkında olabilirsiniz.*

*Şu anda vücudunuza hangi izlenimler ve hisler geliyor? Canyon kendinizi sandalyenizde otururken hissediyor musunuz? Ayaklarınızın yere bastığının farkında mısınız? Şu anda nasıl hissediyorlar? Soğuk mu sıcak mı, gergin mi yoksa rahat mı, karıncalanıyor mu yoksa hissiz mi? Şu anda varlığınız nasıl? Hızlı ve hızlı mı? Sessiz ve geniş mi? Kalın ve ağır mı, yoksa hafif ve akıcı mı?*

*Gevşemeye devam ettikçe, vücudunuzda tuttuğunuz bazı gerginlikler kendini göstermeye yüz tutabilir, belki de yüzünüzü belirli bir şekilde tutuyorsunuz, başınızı ve boynunuzu belirli bir eğim veya eğik tutuyorsunuz. Omuzlarınız çarpık veya birbiriyle dengesiz olabilir. Vücudunuzun bazı kısımları bloke olmuş veya uyuşmuş hissedilebilir. Bunları fark ettiğinizde, onlara tepki vermeyin veya onları hiçbir şekilde değiştirmeye çalışmayın: sadece farkındalığınızın bunlara daha derinden nüfuz etmesine izin verin.*

*Sessizce oturup kendinizi ve düşüncelerinizi gözlemlemeye devam edin, kendinize yerleşme yeteneğinizi derinleştirin, bu anı tamamen yaşayın, varlığınızı tam olarak tadın ve içinde daha derin ve daha önemli bir şeyin ortaya çıkmasına izin verin.*

Meditasyonda yeniyseniz, günde yaklaşık on dakika pratik yaparak başlayın; ideal olarak sabah, gününüz başlamadan önce. Süreçte kendinizi daha rahat hissettikçe meditasyonunuzun süresini uzatmak isteyebilirsiniz. Aslında, günlük meditasyon alışkanlığını ne kadar çok kazanırsanız, muhtemelen meditasyon sürenizi de o kadar artırmak isteyeceksiniz, çünkü Temel doğamızla yakın temasta olmak, daha büyük kişisel atılımlara zemin hazırlarken bizi derin şekillerde yeniler. Meditasyon bir soluklanma

"İnsanların uğradığı en büyük yanlış kendi fikirlerindendir."

**LEONARDO DA VINCI**

önemli ve önemsiz, neyin doğru neyin yanlış olduğu ve işlerin nasıl sonuçlanması gerektiği. Zihnimiz fikirlerle ve eski düşüncelerle dolu olduğundan, çevremizdeki gerçek dünyaya ilişkin yeni bir izlenim edinecek iç alana sahip değildir. Yeni hiçbir şey öğrenmiyoruz. Bu aynı zamanda diğer insanları, özellikle de sevdiğimiz insanları gerçekten görmemizi de engeller. İnsanları gerçekten tanıdığımızı, hatta ne düşündüklerini sanıyoruz. .Fakat çoğumuz deneyimlerimizden biliyoruz ki, tanıdığımız birini yeni bir deneyimle deneyimlemek, hem bizim hem de onun durumunu anında değiştirebilir. Bazı durumlarda bu, ilişkiyi kurtarabilir.

"Ancak zihin sakin olduğunda – kendini bilme yoluyla ve empoze edilen öz disiplin yoluyla değil – ancak o zaman, o dinginlikte, bu sessizlikte gerçeklik ortaya çıkabilir. Ancak o zaman mutluluk olabilir, yaratıcı eylem olabilir.\*"

**KRISHNAMURTI**

"Bilmemek" fikirlerimizi askıya almayı ve sessiz zihin alanındaki merakımızın önderlik etmesine izin vermeyi içerir. Meraklı ve anlayışlı kalırsak bilmemiz gereken şeyin ortaya çıkacağını bilerek, kendimizdeki daha derin bir bilgiye güvenmeye başlarız. Bir sorunu çözmeye çalışırken, üzerinde daha fazla düşünerek çözüme varamamanın nasıl bir şey olduğunu

## KALBİNİ AÇMAK

Duygusal dönüşüm olmadan, kalbe dokunulmadan değişim ve dönüşüm gerçekleşmez ve olamaz. Dönüşüm çağrısını kalbimizde hissediyoruz ve yalnızca kalplerimiz cevap verebilir. Bizi harekete geçiren şey "Duygu"dur, Özümüzün hareketidir, sevginin hareketidir. Kalbimiz kapalıysa, ne kadar manevi bilgi biriktirmiş olursak olalım, çağrıya cevap veremeyiz; bilgimiz de yaşamlarımızda gerçek bir fark yaratmayacak.

"Zihniniz muhtemelen Tanrı'yı anlayamaz. Kalbin zaten biliyor. Zihinler kalbin emirlerini yerine getirmek üzere tasarlanmıştır."

**EMMANUEL**

Açık bir kalp, deneyimlerimize tam olarak katılmamızı ve hayatımızdaki insanlarla gerçek bir şekilde bağlantı kurmamızı sağlar. Yaşadıklarımızı kalbimizle "tadarız" ve neyin doğru, neyin değerli olduğunu ayırt edebiliriz. Bu bakımdan bilen akıl değil, kalptir diyebiliriz.

Acımızı engelleyebilmek ve işlerimize devam edebilmek için kalplerimizi kullanırız ama ondan kaçınmakta hiçbir zaman tamamen başarılı olamayız. Çoğu zaman, kendimizi ve çevremizdeki herkesi perişan edecek kadar acı çektiğimizin farkındayız. Carl Jung'un "nevroz, meşru acının ikamesidir" şeklindeki ünlü sözü bu gerçeğe işaret etmektedir. Ancak kendi acımızı ve kederimizi deneyimlemeye istekli değilsek, bu asla iyileştirilemez. Gerçek acımızı dışlamak aynı zamanda bizi neşeyi, şefkati, sevgiyi ya da kalbin diğer kapasitelerini hissedemez hale getirir.

"Bizi üzen ve hayal kırıklığına uğratan insanları sevmek imkansız gibi görünüyor. Ancak başka türde insan yok."

**FRANK ANDREWS**

Bunun amacı acılarımızın içinde debelenmek değil. Manevi çalışma bizi mazoşist yapmak için tasarlanmamıştır: amaç acımızı dönüştürmektir, uzatmak değil. İlave acı çekmemize gerek yok; bunun yerine, hâlihazırda yaşadığımız acıların kökenlerini keşfetmemiz gerekiyor. Kişiliğimizin savunmalarının altına bakmamız ve bizi yönlendiren korkuları ve acıları keşfetmemiz gerekir. Gördüğümüz gibi geçmişimizden ne kadar acı çekersek, kişilik yapılarımız da o kadar katı ve kontrolcü olur ama yenilmez değildir. Ve inandığımıza rağmen, acımız ne kadar şiddetli olursa olsun, onu yavaş yavaş keşfetmeye istekli olursak hafifleyebilir.

"Orijinal ruhun Tanrı'nın özünden çıktığını ve her insan ruhunun Tanrı'nın bir parçası olduğunu bilmiyor musunuz? Ve O'nun kutsal kıvılcımlarından birinin bir labirente kaybolduğunu ve neredeyse boğulacağını gördüğünüzde O'na merhamet etmeyecek misiniz?"

**NIKOLSBURGLU  
HARAM CUMELVE**

Neyse ki Özümüz, kişiliğimizin altında yatan acıyı ve korkuyu keşfetmeye yönelik bu zorlu süreçte bizi destekler. Koşullar ya da yargılar olmaksızın, anlık deneyimlerimizin gerçeğini keşfetmeye istekli olduğumuzda,

*merhamet* doğal olarak ortaya çıkar ve iyileşme bunu takip eder.

Merhamet, duygusallık, sempati veya kendine acıma ile aynı şey değildir. Daha ziyade, herhangi birinin acısı gerçekten görüldüğünde, tüm savunmaları ve dirençleri eriten İlahi sevginin bir yönüdür. Kişiliğin şefkat yaratmak için yapabileceği hiçbir şey yoktur, ancak gerçekte ne

## AFFİNİN ONAYLANMASI

*Hatalarım için kendimi affetmeye hazırım.*

*Hatalarım için kendimi affetmeye hazırım.*

*Hatalarım için kendimi affediyorum.*

*Hatalarımı, ayırt etme ve sabrı öğrenme fırsatları olarak görüyorum.*

*Bana daha bilge ve kabullenici olma fırsatını verdiği için hayata teşekkür ediyorum.*

*Annemi ve babamı affetmek için kötü davranmaya hazırım.*

*Annemi ve babamı affetmeye hazırım.*

*Annemi ve babamı affediyorum.*

*Annemi ve babamı öğretmenlerim ve rehberlerim olarak görüyorum.*

*Gelişimim için bana bu kadar iyi öğretmenler verdiği için hayata teşekkür ediyorum.*

*Beni incitenleri affetmeye hazırım. \**

*Beni incitenleri affetmeye hazırım.*

*Beni incitenleri affediyorum.*

*Çektiğim acıyı şefkati öğrenmek için bir fırsat olarak görüyorum.*

*Bana bağışlayıcı ve şefkatli bir ruh verdiği için hayata teşekkür ediyorum.*

*Acımı ve ıstırabımı bırakmaya istekli olmaya hazırım.*

*Acımı ve ıstırabımı bırakmaya hazırım.*

*Acılarımı ve acılarımı bıraktım.*

*Acımı ve ıstırabımı kalbimin açık ve canlı olduğu yerler olarak görüyorum.*

*Bana duyarlı ve açık bir kalp bahsettiği için hayata teşekkür ediyorum.*

*Geçmişimin sınırlamalarından kurtulmaya istekliyim.*

*Geçmişimin sınırlamalarından kurtulmaya hazırım.*

*Geçmişimin sınırlamalarından kurtuldum.*

*Geçmişimi, kendim olabilmem için olması gereken şeyler olarak görüyorum.*

*Geçmişimde ben olmama izin verdiği için hayata teşekkür ediyorum.*

\* Elbette bu pasajda belirli bir adı kullanabilirsiniz. Örneğin, "Bağışlamaya hazırım." İhtiyaç duyuldukça bu formda kendi onaylamalarınızı da oluşturabilirsiniz.

Her bir ifade dizisine şu şekilde başlayın: "İstemeye hazırım. . ." Daha sonra, üçüncü ifadede sizi geride tutan şeyi bırakana kadar, birbirini takip eden her ifadenin koşullu niteliğini daraltın. Dördüncü ifadede, durumun olumlu bir niteliğini belirtin ve beşincisinde, bunun başınıza gelmesinden dolayı teşekkür edin. Daha geniş açıdan bakıldığında bu, kılık değiştirmiş bir lütuf ya da yaşamınızın en önemli biçimlendirici deneyimlerinden biri olabilir.

ilginç yollar. Fakat eski kimliklerimize bağlanan ve hayatlarımıza devam etmemizi engelleyen incinmelerden ve kırınlıklardan nasıl kurtulabiliriz? Yine, sevgi dolu olmaya “karar veremediğimiz” gibi, affetmeye de öylece “karar veremeyiz”. Aksine, bağışlama Temel Doğamızdan kaynaklanır ve durumumuzun gerçeğini daha derinden anlamamızdan gelir. Kendimizde ve başkalarında olup bitenleri daha önce gördüğümüzden daha derin bir düzeyde tanımayı gerektirir. Kızgınlığımızın, nefretimizin, kinimizin ve intikam arzumuzun derinliğini, bu dürtüleri dışa vurmaktan tam olarak deneyimlememizi gerektirir. Kızdığımız kişiyle ilgili duygularımızın arka planını keşfederek ve bu duyguların şu anda içimizde nasıl tezahür ettiğini tam olarak görerek, kırınlığımızı yerinde tutan yapıları gevşetmeye başlarız. Varlık bizi doldurur ve geçmişi olan esaretimizden kurtarır.

“Düşmanlarınızı sevin, size lanet edenleri kutsayın, sizden nefret edenlere iyilik yapın ve sizi kullanan ve zulmedenler için dua edin.”

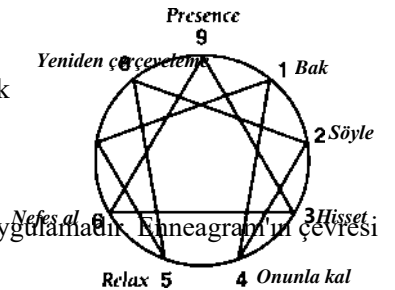
Magnum

## BIRAKMANIN ENNEAGRAMI

Dönüşümsel süreç üzerinde yıllarca düşündükten sonra ikimiz, savunmacı bir tepkiyi veya sınırlayıcı bir modeli başarılı bir şekilde gözlemleyip ondan vazgeçtiğimizde kendiliğinden belirli bir sırayı takip ettiğimizi görmeye başladık. Sadece sıkıntı veren bir alışkanlıktan kurtulma niyetimizle, bırakma kısmının gerçekleşemeyeceğini gördük. Bu bir irade meselesi değildi. Her şeye rağmen; Belirli alışkanlıkların veya tepkilerin kendiliğinden ortadan kalktığı (ya da öyle görüldüğü) zamanlar oldu ve hangi bileşenlerin onlardan kurtulmayı kolaylaştırdığını bulmak istedik. Çünkü Gurdjieff sayesinde Enneagram'ın şu amaçlarla da kullanılabileceğini biliyorduk:

*bir süreç modeli, gözlemlerimizi Enneagram sembolü etrafında düzenledik ve dediğimiz şeyi yarattık.*  
*Bırakmanın Enneagramı.*

“Bırakmanın Enneagramı” istediğiniz zaman kullanabileceğiniz bir uygulamadır. Enneagram'ın çevresi etrafındaki dokuz noktaya karşılık gelen dokuz adımdan geçerek ilerler.

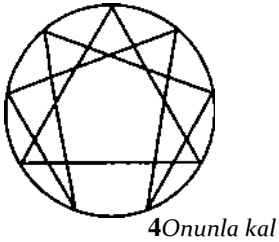
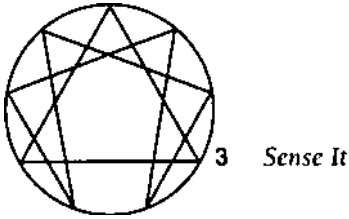
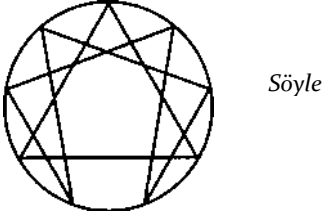
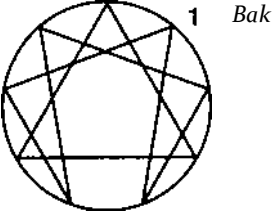


*ancak bu adımlar doğrudan kişilik tipleriyle ilgili değildir.*

Sağdaki diyagramlar dokuz adımlı süreci göstermektedir. (İlk dördünün “s” ile, ikinci dördünün “r” ile başlediğine dikkat edin.)

ENNEAGRAM'IN GİTMEŞİ

ilk birkaç noktayı geçin. Dolayısıyla, olumsuz ya da istenmeyen bir durumla özdeşleştiğimizi görmek için yeterli Mevcudiyete sahip olmak, Bir noktasına geçmemizi sağlar.



Birinci noktada, Mevcudiyetin desteğiyle, "Görmeyi" başarabiliriz. Bir şeyle özdeşleştiğimizi görürüz - bir bakış açısıyla, bir tepkiyle, haklı olma ihtiyacıyla, hoş bir hayalle, acı veren bir duyguyla, bir duruşla - neredeyse her şey. Kişiliğimizin bazı mekanizmalarına takılıp kaldığımızın ve trans halinde olduğumuzun farkındayız. Bu, daha önce adlandırdığımız fenomendir.

**kendimizi iş başında yakalamak.** Her zaman uyanmak ve "aklımıza gelmek" gibi geliyor.

İkinci noktada, az önce tanıdığımız durumu bilinçli olarak adlandırırız. "Söyleriz" - "Öfkeliyim", "Asabiyim", "Açım", "Sıkıldım", "Ben falanca şeyden bıktım," "Bundan hoşlanmadım." İçinde bulunduğumuz durumu analiz etmeden veya yargılamadan basitçe ve dürüstçe adlandırırız.

Üçüncü noktada süreç zihnimizden bedenlerimize kayar. Biz onu "Hissederiz." Her yoğun duygusal veya zihinsel durum vücudumuzda bir tür fiziksel reaksiyona, bir tür gerginliğe neden olur. Örneğin bir insan, eşine kızdığında çenesini sıkıldığını ve omuzlarının gerildiğini fark edebilir. Bir başkası öfkeli olduğunda karnında bir yanma hissettiğini fark edebilir. Bir başkası ise kendi kendine konuşurken gözlerini kıstığını keşfedebilir. Korku bizi "elektriklenmiş" hissettirebilir veya ayak parmaklarımızı kıvrırmamıza veya nefesimizi tutmamıza neden olabilir. Üçüncü noktada biz

### algı

Bu gerilimi düşünmüyoruz ya da görselleştirmiyoruz, sadece şu anda nasıl bir his olduğunu hissediyoruz.

Dördüncü noktada "Onunla kalırız." Vücudumuzda konumlandığımız

"Tek çıkış yolu ilerisi."

On İki Adımlı  
Programların Bir Sözü

Bedenimizi ve duygularımızı daha canlı ve daha derin deneyimlediğimizde. Rahatladıkça içimizdeki daha derin katmanları ortaya çıkarabiliriz ve sıklıkla kaygı ortaya çıkar. Bu kaygı yeniden gerilmemize neden olabilir ama hem rahatlamaya hem de kaygımızı hissetmeye izin verebildiğimiz ölçüde, bizi pençesine alan durumlar da gevşemeye devam edecektir.

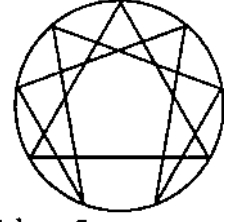
Nasıl ki fiziksel gerilimler onları hissettiğimizde, onlarla kaldığımızda ve rahatladığımızda dağılıyorsa, onları yaratan duygusal kalıplar da aynı şekilde dağılır. *Hem gerilimleri hem de duygusal kalıpları farkındalığın ışığına çıkarma eylemi onları yok eder.*

Altıncı noktada nefes almayı hatırlarız. Biz “Nefes Alırız”. Bu Lamaze yapıyormuşuz gibi oflayıp puflamak anlamına gelmiyor. Aksine, nefesimizin daha fazla farkında olmak anlamına gelir. Beşinci noktadan itibaren gevşemenin nefesimize “dokunmasına” izin veriyoruz. Bu önemli çünkü *Kişiliğimizin kaygılarıyla ne kadar meşgul olursak, nefesimiz de o kadar daralır ve sığlaşır.* (Örneğin, hafif stresli bir durumdayken (araba kullanırken veya iş yerindeki baskıyla uğraşırken) nefes almamızın sığlaştığını fark edebiliriz.) Nefes almak bizi topraklar ve tıkanmış duygusal enerjinin serbest bırakılmasına yardımcı olur. Nefes almamız derinleştikçe ve rahatladıkça gerilimlerimizin şekli de değişmeye devam ediyor. Duygusal olarak karşımıza çıkan her şeyden kaçmaya çalışmayız, onun içinden nefes almaya devam ederiz. Bunu yaptıkça, kendimizin genişlediği hissini hissetmeye başlayabiliriz. Kendimizi daha “gerçek”, daha merkezli hissedebiliriz.

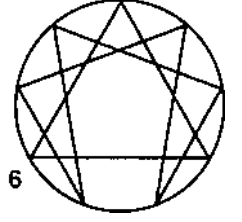
Yedinci noktada kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkında daha kapsamlı bir anlayışla “Yeniden Bağlantı Kurarız”. Diğer duysal izlenimlerin farkındalığımıza gelmesine izin vermeye başlarız. Duvardaki güneş ışığını veya havanın sıcaklığını ve kalitesini fark etmeye başlayabiliriz. Giydiğimiz giysinin dokusunu ve rengini fark edebiliriz.

Yeniden bağlantı kurmak, deneyimimizin daha önce izin vermediğimiz herhangi bir kısmına açılmak anlamına gelir. Deneyimimizle gerçekten bağlantı kurduğumuzda, ona her zamanki çağrışmalarımızın bağlı olmadığını keşfederiz. Alışılmış hedeflerimiz, gündemlerimiz ve iç senaryolarımız ortadan kalkıyor. Birdenbire hem içsel hem de dışsal olarak daha net bir şekilde görür, duyar ve hissederiz.

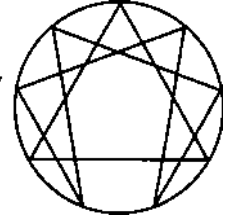
Sorunumuz başka biriyle olmuşsa, ona daha önce alışkanlıklarımızın bizi zorladığı şekillerde tepki vermeyeceğiz. Kişiliğimizden büyülediğimizde, karşımızdaki kişinin “her zaman nasıl” olduğunu ve ne yapacağını bildiğimize inanırız, ancak onunla yeniden bağ kurduğumuzda ne kadar çok şey yaptığımızın farkına varırız. *Olumsuz* onları biliyorum. Onların Varlıklarının gizemini takdir ediyor ve saygı duyuyoruz çünkü kendi Varlığımıza daha çok bağlıyız. Karşımızdaki kişinin ne yapacağını, söyleyeceğini ya da ne düşündüğünü “bilmemeye” izin verdiğimizde, onunla çok daha gerçek ve doğrudan bir ilişki mümkün hale gelir.



Relax 5

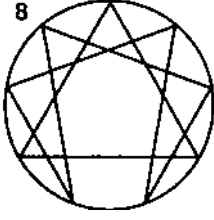
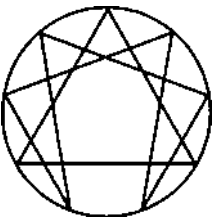


Respire 6



Reconnect 7

Reframe 8

Mevcut  
iyet

*Şu tarihte:* Sekizinci nokta, sorunlarımıza neden olduğuna inandığımız durumu “Yeniden Çerçevesiyoruz”. Tüm durumumuzu daha objektif bir açıdan görüyoruz ve bu denge ve netlik noktasından, durumu daha etkili bir şekilde ele almanın bir yolunu keşfediyoruz.

Örneğin birine kızmışsak, o kişinin acısını ve korkusunu görebilir, böylece onunla daha şefkatli ve kabullenici bir şekilde konuşabiliriz. Eğer kendimizi bir sorundan bunalmış hissediyorsak, içimizdeki daha gerçek bir şeyle yeniden bağlantı kurmak bize, bu göreve gerçekten hazır olduğumuzu görme yeteneği verir. Ya da çiğneyebileceğimizden fazlasını ısırdığımızı ve yardım istememiz gerektiğini görebiliriz. Her durumda, yeniden çerçeveleme kendimizi ve sorunlarımızı çok daha geniş bir perspektife yerleştirir.

Son olarak, daha fazla Mevcudiyete açıldığımız ve bununla birlikte farkındalığın arttığı Dokuzuncu noktaya dönüyoruz. Bu artan kapasiteden, gerekirse bu dokuz adımı tekrar geçmek çok daha kolaydır.

“Bırakmanın Enneagramı”nı kullanmaya başladığımızda, süreçte sürekli aynı yerde (ya da “noktada”) sıkışıp kaldığımızı fark edebiliriz. Mesela bir şey göreceğiz, söyleyeceğiz ve daha ileri gitmeyeceğiz. Hatta gergin olduğumuzu bile fark edebiliriz, ancak gerilimin içinde onu serbest bırakacak kadar uzun süre kalamadan dikkatimizi dağıtabiliriz. Süreci nerede bıraktığımızı fark etmek son derece yararlı olabilir ve bu noktaya biraz daha dikkat etmek isteyebiliriz.

Bu uygulamayı kullanmaya devam ettikçe, çemberin etrafında döndükçe ivme kazanır, daha kolay ve daha hızlı hale gelir. Ayrıca sıra boyunca ilerledikçe adımları sırayla ayırmak da o kadar zorlaşır. Sürecin ilk kısmında daha çok uğraşmamız gerektiğini görebiliriz ama *Bir kez Mevcudiyet'e doğru ilerlemeye başladığımızda, Presence aktiviteyi giderek daha fazla destekler.*

"Bırakmanın Enneagramı"nı uygulayarak kendimize dair temel deneyimimiz derinleşir ve genişler. Daha rahatız, daha canlıyız, kendi Varlığımızla ve çevremizle daha bağlantılıyız ve lütfâ daha açığız. Bu süreci yaşamadan önce içinde bulunduğumuz duruma kıyasla kendimizi ne kadar farklı deneyimlediğimizi görünce şaşırabiliriz. Kişilik tortusunu kullandık ve kendimizin ötesinde bir şeyle işbirliği yaparak onu altına çevirdik.



## RUHSAL YOLCULUK – HER ZAMAN ŞİMDİ

**ELİMİZDEN SONRA** Bir süre bu malzemeyle çalıştığımızda, tıpkı başkaları gibi biz de şüphesiz kendimizde değişiklikler göreceğiz. Muhtemelen kendimizle daha barışık olacağız, daha ayakları yere basan, kendimizi ve başkalarını daha affedici olacağız. Bununla birlikte, bazen ilerlememizin çoğunlukla bir yanılsama mı, kendini kandırmanın mı yoksa hüsnükuruntu mu olduğunu merak ederek deneyimlerimizin gerçekliğini sorgulayabiliriz. “Gerçekten yolumda ilerleme kaydediyor muyum?” diye merak edeceğimiz zamanlar olacak.

Gelişim Düzeyleri bu soruyu yanıtlamanın yararlı bir yolunu sağlar. Daha önce yaptığımız davranışları veya tutumları artık sergilemediğimizi ve daha yüksek bir Düzeyde yaşamakla tutarlı bir şekilde davrandığımızı görürsek, o zaman doğru yönde ilerlediğimize makul ölçüde emin olabiliriz. Örneğin, eğer bir Dörtlüyssek, içine kapanık, olumsuz bir şekilde bilinçli, eleştiriye karşı aşırı duyarlı ve huysuz olabiliriz (tüm Seviye 5 davranışları). Artık sürekli olarak daha dışa dönük olursak ve kendimizi başkalarına olduğu gibi gösterirken olayları bu kadar kişisel algılamazsak ve aynı zamanda daha enerjik, yaratıcı ve dışarıya odaklıysak (tüm Seviye 3 davranışlar) o zaman makul ölçüde emin olabiliriz: ağırlık merkezimiz değişti ve gerçek bir ilerleme kaydettik. Aynı şekilde bir Yedi, daha az dağınık ve dürtüsel olduğunu, daha odaklanmış ve kendi deneyimleriyle temas halinde olduğunu görebiliyorsa ve daha seçici olduğu için hayatın daha keyifli olduğunu anlıyorsa, o zaman bir tür gerçek ilerleme kaydedilmiştir.

Ancak hala daha incelikli sorular kalabilir. Daha mutlu olduğumuzu ve hayatın iniş ve çıkışlarıyla daha iyi başa çıkabildiğimizi düşünebiliriz; ancak belki de çevremizden kopma ve deneyimimizi "ruhsallaştırma" konusunda daha beceriksiziz. Gerçek ne? Şimdi daha iyi durumda mıyız, değil miyiz?

Sevginin yolu ince bir tartışma değildir. Oradaki kapı yıkımdır. Kuşlar özgürlüklerini göstermek için gökyüzünde büyük daireler çizerler. Bunu nasıl öğreniyorlar? Düşüyorlar ve düşerken onlara kanat veriliyor.

**RUMİ**  
**(COLEMAN**  
**BARKS'IN ÇEVİRİSİ)**

"Kendini tanımanın sonu yoktur; bir başarıya ulaşamazsınız, bir sonuca varamazsınız. Bu sonsuz bir nehir."

**KRISHNAMURTI**

"Ne kadar ileri gidersen git, ruhun sınırlarını keşfedemezsin."

**HERAKLEITOS**

Cevap yatıyor *çeşitli durumlarda kendiliğinden tepkilerimizi görmek*, özellikle de daha önce bizden olumsuz tepkiler almasına neden olanlarda. Bir zamanlar içimizdeki en kötüyü ortaya çıkaran insanlar ve durumlar artık ortaya çıkmıyorsa, o zaman gerçek bir ilerleme kaydettiğimizden emin olabiliriz. Önceden belirli bir kişi veya durumla uğraşırken sabrımızı veya şefkatimizi kaybetmişsek ve artık bunu kaybetmiyorsak, o zaman gerçek bir ilerleme kaydettiğimizden emin olabiliriz. Hayat, bitene kadar "başlatmamız" gereken bir şey yerine daha kolay, daha geniş ve daha keyifli, bitmeyen bir macera haline gelirse, o zaman gerçek bir ilerleme kaydettiğimizden emin olabiliriz. Eğer ayakları yere basan ve açık kalpli olduğumuzu ve meraklı bir çocuğun katılımı ve ilgisiz bir tanıgın bağlılığı olmadan Varlığımızın tüm gücünü günlük görevlere taşıyabildiğimizi anlarsak o zaman şundan emin olabiliriz: gerçekten ilerleme kaydettik.

Üstelik Enneagram'ın kendisi de gerçek ilerlemenin kesin işaretlerine işaret ediyor: Seviye 1'de her tür için bulduğumuz yüksek işlevli nitelikler - aslında erdemler- bize ruhsal yolun kapılarını açan anahtarlardır. Bunlardan herhangi birine sahip olmak yeterlidir ama hepsine erişim sağlamak, Öz'e her an ve her koşulda erişebilmek demektir. Bu nedenle, kendi sınırlamalarımızı ve başkalarının sınırlamalarını kabul ediyorsak (Birinci Tipten), kendimizi besliyorsak ve her şeyin değerini koşulsuz olarak onaylıyorsak (İkinci Tipten), dürüstlük ve alçakgönüllülükle özgün bir şekilde kendimiz oluyorsak (Üçüncü Tipten), Kendimizi yenilemek ve kendimiz ve başkaları için yaşam kalitesini arttırmak (Dördüncü Tipten), tüm düşünce ve eylemlerimizin daha derin anlamını ve bağlamını görmek (Beşinci Tipten), gerçekliğe sağlam bir şekilde dayanmak ve ortaya çıkan her şeyle cesaretle başa çıkabilmek (Dördüncü Tipten). Altıncı Tip), ölüm, kayıp ve değişim karşısında neşeli ve minnettar (Yedinci Tip'ten), geniş kalpli ve bağışlayıcı (Sekiz Tip'ten) ve hayat ne getirirse getirsin her şeyi kucaklayan ve sağlam bir şekilde barış içinde (Tip Yedi'den) Dokuz)—o zaman yolumuzda ilerleme kaydettiğimizden emin olabiliriz.

## ACILARIMIZA SON VERİYORUZ

Gurdjieff tuhaf ve paradoksal bir şey söyledi; insanoğlunun bırakacağı son şey acı çekmek olacaktır. Bu doğru olabilir mi? Öyleyse neden?

Öncelikle acılarımız tanıdık. Bu bildiğimiz bir şey ve bu nedenle diğer bilinmeyen durumlardan daha güvenli hissettiriyor. Belki de kendi kişisel acı tarzımızdan vazgeçersek onun yerini yeni ve daha kötü bir biçimin alacağından korkuyoruz. İkinci neden muhtemelen daha önemli ve hafife alınmaması gerekiyor. Bizim çoğumuz

kimlik, acılarımıza, tüm şikayetlere, gerilimlere, çatışmalara, suçlamalara, dramalara, rasyonelleştirmelere, yansıtmalara, gerekçelendirmelere ve izin verdiği “enerjiye” tutunmaktan gelir. Hatta kişiliğimizin kökü olduğunu bile söyleyebiliriz. Çektiğimiz acı ve onu çevreleyen her şey ortadan kaybolsaydı biz kim olurduk?

Eğer aramızda bir sorun olmasaydı, şu anda yalnız kalma korkusuyla yüzleşmek ve kendi sorumluluğumuzu almak zorunda kalırdık. Seçimler yapmaya istekli olmalı ve bunları tamamlanana kadar görmeliyiz. Artık suçlama olmayacaktı, geçmişle ilgili hikayeler olmayacak, gelecekle ilgili planlar olmayacaktı. Varoluşun engin gizemiyle karşı karşıya kalan, yaşayan bir insan haline geldik. Aslında, zaten olduğumuz şeye dönüşürdük, ancak şimdi bunu tamamen kabul edebilir ve bu hakikate uygun yaşayabilirdik.

Biz tam olarak kendini gerçekleştirmeye ulaşana kadar kişilik bizi bir dereceye kadar kapatmaya devam edecektir. Bunu beklemek bizim için önemli, aksi takdirde cesaretimiz kırılabilir ve pes edebiliriz. Ancak sürekli kendi kendimize uykuya dalacağımızı bilsek bile ısrar edip ortaya çıkmaya devam edersek durum değişecektir. Zamanla Özümüz daha sık ortaya çıkacaktır. Her uyanışta yeni bir şey ortaya çıkar, ta ki bütün resim kökten değişene kadar. Gurdjieff, sürecin bir bardak suya tuz eklemeye benzediğini öğretti: Aniden doyma noktasına ulaşınca ve suda yeni bir kristal büyüyene kadar uzun bir süre hiçbir şey olmuyormuş gibi görünüyor.

### *Hayat Bizi Destekliyor*

Genel olarak konuşursak, hayatın yüzde 99'u iyi huylu ve destekleyicidir. Ego, acı verici, karanlık veya trajik olduğunda bizi yüzde 1'e sabitlenmeye yönlendirir; ancak bu zamanlarda bile bizim için genellikle yalnızca acı verici ve trajiktir. (Bizim trajedimiz bir başkasının şansı olabilir.) Her ne kadar beynimiz araba kazası gibi en kötü senaryoları hayal etse de hayatımızın çoğu bu tür olaylardan oluşmuyor. Eğer bakarsak

İlk aşk hikayemi duyduğum an  
Bilmeden seni aramaya  
başladım  
Ne kadar kördüm.  
  
Aşıklar sonunda bir yerde  
buluşmazlar  
Başından beri birbirlerinin  
içindeler.

**RUMİ**  
**(COLEMAN**  
**BARKS'IN**  
**ÇEVİRİSİ)**

## KİŞİLİĞİNİ DÜŞÜŞÜNE İLİŞKİN BİLİNÇALTI KORKULARI

Birçoğumuzun mevcut olmaktan korkmasının altında yatan sebep, bunu yapmanın kendi ego gündemlerimize daha az bağlı olmayı gerektirdiğini sezgisel olarak anlamamızdır.

Bu nedenle, üç Triad'ın her biri, ego projelerini sürdürmenin gerekliliği konusunda karakteristik bir yanlış inanç ve bu projelerin durması halinde ne olacağına dair bilinçaltı bir korkuya sahiptir. Bu korku dolu inançlar, Mevcudiyetin önündeki engeller olarak, özdeşleştığımız şeyi bırakmamamızın “nedenleri” olarak tekrar tekrar ortaya çıkacaktır. Aşağıda her bir Triad ile ilişkili bilinçaltı korkulardan bazıları yer almaktadır:

### *İçgüdüsel Üçlü (Sekiz, Dokuz ve Bir Tip):*

“Gardımı indirip hayatın akışına rahatlırsam yok olacağım. Tanıdık 'ben'in varlığı sona erecek. Gerçekten açık olursam benlik duygumu koruyamam. Eğer gerçekten dünyanın içeri girmesine izin verirsem ve onun beni etkilemesine izin verirsem, bunalırım ve özgürlüğümü ve bağımsızlığımı kaybederim. Yok edileceğim.”

### *Duygu Üçlüsü (İki, Üç ve Dört Tip):*

“Kendimin bu imajıyla özdeşleşmeyi bırakırsam değersizliğim ortaya çıkacak ve aşkı deneyimleme olasılığımı kaybedeceğim. Derinlerde, korkunç, sevilmeyen bir insan olduğumdan şüpheleniyorum, bu yüzden yalnızca bu ego projesini sürdürerek dünyaya hoş karşılanma ya da kendimi iyi hissetme umudum olabilir.

### *Düşünme Üçlüsü (Beş, Altı ve Yedi Tip):*

“Bu stratejiyi durdurursam, ne yapmam gerektiğini düşünmeyi bırakırsam, zemin beni destekleyecek şekilde orada olmayacak. Dünyaya güvenilemez; zihinsel faaliyetlerim olmazsa savunmasız kalırım. Her şey paramparça olacak; düşüp kaybolacağım. Eğer zihnim ‘yüzmeye’ devam etmezse batacağım.”

Yaşamlarımızda daha nesnel olarak, gerçekliğin aslında bizi oldukça desteklediğini görüyoruz; eğer onu olduğu gibi görebilseydik bu bir mucizeydi. Evren, çoğumuzun tanıdığı ya da kabul ettiğinden çok daha cömerttir ve bu ezici bolluk karşısında, uyanmak ve kendimizi bu cömertliğe açmak mantıklıdır.

Dünyanın büyük dinlerinin hepsi yalnız olmadığımızı ve görünmez şekillerde ve hayal edemeyeceğimiz derinliklerde desteklendiğimizi öğretiyor. Hristiyan geleneğinin çoğunda, Cennetteki tüm topluluğun hâlâ yeryüzünde olanlar adına sürekli olarak aracılık ettiğini gören bir öğreti olan “azizlerin birliğine” inanç vardır. Hindular Tanrı'nın tezahürlerini her yerde, ağaçlarda, göllerde ve dağlarda, ayrıca fırtınalarda ve volkanlarda görürler, tıpkı Budistlerin Buda doğasının sonsuz formlarını görmesi gibi. Hristiyan azizlerinin ve sayısız bodhisattvanın heykelleri bu derin manevi gerçeğin hatırlatıcılarıdır: Yalnız olmadığımızı ve yolumuzda sonsuz çeşitlilikle şekillerde desteklendiğimizi.

Japonya'daki en ünlü tapınaklardan biri, İlahi Merhamet Buda'sı Kannon'a adanan Sanjusangen-do'dur (Otuz Üç Körfez Salonu). Bu tapınağa benzersiz etkisini veren şey, tapınağın içinde iki futbol sahası boyunca uzanan, on sıra derinlikte düzenlenmiş 1.001 adet yaldızlı Kannon heykelidir. Burası, ziyaretçiye Mutlak olan Tanrı'nın sürekli olarak sayısız yardımcıları gönderdiğini ve her insana dalga dalga lütufta bulunduğunu ve ayrıca İlahi Olan'ın sınırsız derinliklerinden sürekli bereketler gönderdiğini hatırlatan, zarif bir incelik ve güçle dolu, sessizce ezici bir yerdir. merhamet. Ziyaretçi, sıradan algılarımızın hemen dışındaki dünyadan gelen lütuf ve iyi niyet taşıyıcılarının bu altın kalabalığı karşısında şaşkına dönüyor.

Yavaş ama amansız bir şekilde bu iyilikseverliğin farkına varırız: Kendimizi şimdiki ana açtığımızda her şey öğretmenimiz olur çünkü hayattaki her şey varlığımızı ve büyümemizi destekler. Enneagram bize hayata nasıl hayır dediğimizi, etrafımızdaki zenginliklerden nasıl yüz çevirdiğimizi gösteriyor. Ancak Kannon'un 1001 heykelinin bize hatırlattığı gibi, gerçekten istediğimiz ve her zaman kendi dışımızda aradığımız şey, her zaman burada ve şimdi mevcuttur.

"İstenmiş olsun ya da olmasın, Tanrı Vardır."

**CARL JUNG**

"Dileyin, size verilecektir; ara ve bulacaksınız; Kapıyı çalın, size açılacaktır."

**NASIRALI İSA**

"Uyanık olanlar sürekli bir hayret içinde yaşarlar."

**BUDA**

## GERÇEK BENLİĞİN KAZILMASI VE KURTARILMASI

Bir akşam, bir eğitim vermek üzere Kaliforniya'ya gece geç saatlerde yaptığımız bir uçuşta, kendi iç çalışmalarımızda içinden geçmekte olduğumuz çeşitli büyüme aşamaları üzerinde düşünmeye başladık. Tartışmamızın bir kısmı, o meşhur "tünelin sonundaki ışığı" görüp görmeyeceğimizle ilgiliydi; çünkü her birimiz, nevroitik alışkanlıkların katmanlarını açığa çıkardıkça sürekli olarak oldukça fazla acı çekiyorduk.

"Gerçeğin derinliklerine ne kadar girersen, o kadar derin olur."

**THE LOST BOY**

Geçmişten gelen çözülmemiş sorunlar. Ayrıca kendi ruhlarımızın “soğanını” soyma sürecinin bize özgü olup olmadığını veya başkalarına da genelleştirilip genelleştirilemeyeceğini merak ettik. Birkaç saat boyunca uçakta oturduk, gözlemlerin taslağını çizdik ve deneyimlerimizi karşılaştırdık. İndiğimizde, yıllar boyunca üzerinde düşünmeye ve geliştirmeye devam ettiğimiz aşağıdaki modeli bir araya getirmiştik.

O havadaki akşamda nihayet ulaştığımız cevap yankılanan bir "Evet!" "Gerçek benliğimizi kazanın" dönüşüm sürecinin doğru bir tanımı olduğuna olan inancımız, zaman geçtikçe daha da sağlamlaştı. Psişenin çeşitli katmanlarını kazanmak, acı ve olumsuzluk katmanlarından geçmek, uğraşmak istemediğimiz eski birikmiş psişik çöplüğün farkına varmak anlamına gelse de buna değecektir. Sadece bizi beklemekle kalmayıp başından beri bizi teşvik eden Temel Varlığımızı, “altın çekirdeğimizi” ortaya çıkarmak mümkündü.

Kişiliğin dış yapılarını aşır gerçek doğamızın daha derindeki temel niteliklerini araştırırken, çalışmanın katman katman ilerlemesi gerekiyordu. Birkaç yıl boyunca bu süreci kendimiz yürüttüğümüzde şunları belirledik:*kendini kurtarma sürecinde dokuz farklı katman*. Bu dokuz katman ne dokuz kişilik tipine ne de her tipteki dokuz Gelişim Düzeyine karşılık gelir. Bunları, ruhsal doğanızın Temel yönlerini giderek daha derinlemesine keşfettikçe karşılaşacağınız farklı “dünyalar” olarak düşünün; tıpkı bir soğanın dokuz katmanı gibi.

Bu katmanlar üzerinde daha fazla düşündükçe ve birkaç yıl boyunca bunları öğrettikçe, yalnızca bunların doğruluğuna ve yararlılığına ikna olmakla kalmadık, aynı zamanda bunların bir kısmının başka geleneklerde çalışan başkaları tarafından keşfedildiğini de gördük. Dönüşüm sürecinin bu haritası, herkesin İç Çalışmanın evrensel engelleriyle yüzleşirken karşılaştığı içgörülerini bir araya getiriyor.

### ***Birinci Tabaka: Alışılmış Kendi İmajımız***

Bu ilk katman, kim olmak istediğimize ve kendimizi otomatik olarak nasıl gördüğümüze dair fikir ve görüntülerden oluşur. Genellikle bir dereceye kadar büyüklük ve yanılsama içerir. Örneğin, asla yalan söylemediğimizi, hiçbir randevuya geç kalmadığımızı, her zaman önce başkalarını düşündüğümüzü vb. düşünebiliriz. Kendimiz hakkında alışkanlık haline gelmiş olumsuz görüşlere de sahip olabiliriz: Çekici olmadığımız, zeki olmadığımız ya da atletik yeteneklerden yoksun olduğumuz gibi. Kişiliğin trans halindeyken, kendimizle ilgili derinden tutulan bu varsayımları nadiren sorgularız ve başkaları kendimize ilişkin (yanıltıcı) görüşümüzü sorguladığında veya desteklemediğinde kolayca ve güçlü bir şekilde tepki veririz.

İlk katmanda kişi ortalama ile sağlıklı arabâındadır

"Bir insanın gerçek değeri, benliğinden özgürleşmeyi başardığı ölçüde bulunabilir."

**ALBERT EINSTEIN**

(Gelişim Düzeylerinin 4. Seviyesinde veya daha düşük). Kişiye (genellikle kendi dışından) uyanması için bir yol verilmediği sürece, kişi kendi kendine uyanamayacak kadar kişilik özdeşleşmesi transına girmiş olduğundan değişim umudu çok azdır. Eğer türümüzü yanlış tanımlamışsak (ve örneğin, kendimizin öyle olduğuna inandığımız gibi aslında Beş yerine Dokuz'uz), otomatik olarak alışılmış kişisel imaj alanında faaliyet gösteriyoruz, *ve Enneagram ile anlamlı bir dönüşümsel çalışma yapmak neredeyse imkansızdır.*

Bu nedenle kişilik tipimizi doğru tespit etmek ve onun iç işleyişini net bir şekilde anlamak çok önemlidir.

### ***İkinci Tabaka: Gerçek Davranışımız***

İşsel Çalışma yoluna girersek ve kendini gözlemleme sürecine devam edersek, birçok davranışımızın alışılmış öz imajımızla tutarsız olduğunu fark etmeye başlarız. Bu farkındalık, "kendimizi eylemin içinde yakalamaya" başladığımız ikinci katmana ulaşmamızı sağlar.

Kendimizle ilgili imajımız her zaman doğruyu söylediğimiz şeklinde olabilir, ancak yüzleşmelerden kaçınmak veya insanları memnun etmek için ne kadar sıklıkla beyaz yalanlar söylediğimizi fark etmeye başlayabiliriz.

Neyse ki hepimiz içinde bulunduğumuz durumun gerçeğine ve daha büyük olasılıklarımıza uyandığımız spontane anlar yaşadık. Ancak bu anları genişletmek için, onlara daha uyanık kalmanın yollarını arayacak kadar değer vermemiz gerekiyor. Bu, işsel çalışmalarımız için kitaplar, uygulamalar, arkadaşlar veya terapistler veya öğretmenler gibi daha resmi rehberler aracılığıyla destek aramak anlamına gelir. Daha derin katmanlara geçmek şöyle dursun, bu katmanda kalmak, mevcut olma yeteneğimizi giderek geliştirmemizi gerektirir. Ne kadar derine inersek, o kadar çok varlığa ihtiyacımız olacak.

### ***Üçüncü Tabaka: İç Tutumlarımız ve Motivasyonlarımız***

Eğer bu yolda ısrar edersek davranışlarımızın arkasında yatan tutumları ve güdülerini fark etmeye başlayacağız. Yaptığımız şeyleri yapmamıza sebep olan şey nedir? Dikkat çekmek için mi yapıyoruz? Yoksa annelerimize kızdığımız için mi? Yoksa kendi acımızı veya utancımızı boşaltmak istediğimiz için mi? Psikanaliz ve çoğu terapi biçimi, davranışlarımızın otomatik olarak bilinçdışı dürtüler tarafından yönlendirilmemesi için benliğin bu katmanını bilince çıkarmayı amaçlar. Bu sorulara ne kadar derinlemesine girersek, cevaplar da o kadar belirsiz hale gelir; çünkü belirli bir davranışa neyin "neden olduğunu" tam olarak söylemek genellikle mümkün değildir.

Bu tabakada aynı zamanda öğrenilmiş davranış ve alışkanlıklarımızın derinliğini ve bunların kaçının ailemiz ve kültürümüz içinde nesiller boyu geriye uzandığını da görüyoruz. Bizim tipimizin motivasyonel özü (özellikle

"En yaygın yalan türü, kişinin kendine söylediği yalanlardır."

**NIETZSCHE**

otomatik kişilik alışkanlıklarımızı ve tepkilerimizi yerinde tutar. Motivasyonlarımızı anladığımızda ruhumuzun gerçekten neyi arzuladığını da görmeye başlarız. Motivasyonlarımız, eksik olduğumuzu düşündüğümüz şeyleri ortaya çıkarır ve bu nedenle her zaman şu veya bu şekilde arıyoruz.

### ***Dördüncü Tabaka: Temel Duygularımız ve Gerilimlerimiz***

Şimdiki anda kendimizin daha derin bir şekilde farkına vardıkça, o andaki hissettiğimiz deneyimin ne olduğunu keşfetmeye başlarız. Örneğin, 2. katmanda, bir partideki sohbetle ilgileniyormuş gibi davrandığımızı keşfedebiliriz. 3. katmanda partiden gerçekten ayrılmak istediğimizi fark edebiliriz ve 4. katmanda midemizde huzursuz bir çalkantı hissinin veya omuzlarımızda ve boynumuzda bir gerginlik hissinin farkına varabiliriz.

Kendimizi yeterince gözlemleme yeteneğimizi geliştirebilirsek, bedenimizdeki kas ve enerji gerilimlerinin ince katmanlarının yanı sıra enerjimizin engellendiği veya bulunmadığı bölgelerin farkına varabiliriz. Burada rahatlama ve nefes alma daha önemli hale gelir. Tabaka 4, bedendeki duyumlara hazır kalabilmek için önceki tabakalardan herhangi birine göre çok daha fazla yetenek gerektirir.

### ***Beşinci Tabaka: Öfkemiz, Utancımız ve Korkumuz ve***

#### ***Libidinal Enerjiler***

Eğer 4. tabakada ortaya çıkardığımız süreçlere sadık kalabilirsek, derinlere indikçe daha ilkel ve muhtemelen daha rahatsız edici duygusal durumlarla karşılaşacağız. Bunlar egonun üç “efendi duygusunu” içerir: **öfke, utanç, Vekorku**, Bunlar sırasıyla İçgüdüsel, Hissetme ve Düşünme Üçlülerini yönetir.

Aynı zamanda ilkel içgüdüsel enerjilerle (İçgüdüsel Varyantların temeli) ham haliyle de bu tabakada karşılaşırız - kendini koruma dürtüsü, hemcinslerimiz ile sosyal bağlantı dürtüsü ve cinsel dürtü. Bağlanma, hayal kırıklığı ve reddedilmenin temel etkileri de burada fark edilebilir. Bu katman genellikle bizi son derece rahatsız eder; bu nedenle rahatlama tekniklerini de uygulamamız ve her şeyden önce, ortaya çıkardığımız sorunlar üzerinde çalışırken kendimizde bulduğlarımız konusunda önyargılı olmamamız gerekir. Geleneksel psikoterapi bu katmanda sona erme eğilimindedir.

### ***Altıncı Katman: Kederimiz, Pişmanlığımız ve Ego Eksikliğimiz***

Bu tabakanın suçluluk duygusuyla ya da günlük yaşamlarımızda deneyimlediğimiz olağan üzüntü ve kayıp duygularıyla hiçbir ilgisi yoktur.

“Değişime karşı direnciniz, önemli bir değişim yaklaştığında muhtemelen zirveye ulaşacak.”

**GEORGE LEONARD**



Burada karşılaştığımız yürek parçalayıcı üzüntü ve doğal pişmanlık, Öz doğamızdan ne kadar derinden ve bütünüyle ayrılmış olduğumuzun açık algısından kaynaklanmaktadır.

Bu nedenle bu katman, arayan kişinin yalnızca ilerleme değil aynı zamanda hakikat uğruna isteyerek izin verdiği hatırı sayılır miktarda 'bilinçli acıyı' gerektirir. Bu tabakada yaşanan ıstırap, kelimenin en saf anlamıyla müşhildir, Öz ve hakikatin ışığında açıkça görüldüğü gibi, egonun kalan son yanılsamalarını da yakıp kül eder. İyi adam ve kötü adam yoktur ve bu nedenle kişinin durumu için suçlanacak kimse yoktur. Her şey söylendiğinde ve yapıldığında, bu tabaka insanlık hali için derin bir acı olarak yaşanır, özellikle kalpte yoğun bir yanma hissi olarak hissedilir. Manevi geleneklerde bu katman, Ruhun Karanlık Gecesi ile ilişkilendirilir.

### ***Yedinci Tabaka: Boşluk, Boşluk***

Bu tabaka, Doğu dini geleneklerinin çoğunda, özellikle Budizm'de tanımlanmıştır. Bu aşamada kişiliğimizin geçici bir uydurmadan, uzun zamandır kendimize anlattığımız bir hikayeden başka bir şey olmadığının tamamen farkına varırız. Ego kimliğimizin aşinalığından ayrılmak yine de hiçliğe adım atmak, dünyanın ucundan yürümek gibi bir duygu. Bu nedenle, genellikle bu tabakaya damgasını vuran terör ve umutsuzluğa karşı koymak bir tür inanç gerektirir.

Bu katman kişilik tarafından onun sonu, ölümü olarak deneyimlenir. Ancak sebat etmek ve atılım yapmak için yeterli desteğimiz ve inancımız varsa, bulduğumuz şey tamamen beklenmediktir. Kişiliğin beklediği ıstırapı deneyimlemek yerine, kişiliğe "hiçlik" olarak görünen şey, kendisini her şey olarak ortaya çıkarır, "parlayan Boşluk" (buna "parlayan Boşluk" denir).- *Sunyata*Zen'de) her şeyin yayıldığı yer. Var olduğunu bildiğimiz her şey bu Boşluktan doğar; tamamen boştur ama yine de potansiyelle doludur. Özgürlüğümüz ve hayatımızın kaynağıdır. Artık gözlemci ile gözlemlenen arasında bir ayrım yoktur: deneyim ve deneyimleyen birdir.

### ***Sekizinci Tabaka: Gerçek Kişisel Varlık***

Bu boşluk durumu içinde, paradoksal bir şekilde, kendimizi hala dünyada etkili bir şekilde işleyen kişisel varlıklar olarak deneyimliyoruz, ancak kimliğimiz Öz merkezlidir ve eylemlerimiz kişiliklerimizin projeleri ve meşguliyetleri yerine İlahi farkındalık tarafından yönlendirilir. Ruhtan Varlığa ve onun sonsuz tezahürlerine doğru büyük bir kişisel sevgi, şükran, huşu ve coşkunun taşmasıyla birlikte hâlâ kişisel, bireysel bir farkındalık duygusu vardır.

"Maneviyatın içinizde öldüğünü düşünmek akıllara durgunluk verici. Ama bunda bir ölüm var ve insanlar yas tutuyor. Düşündüğünüz kişinin ortadan kaybolmaya başlamasıyla ortaya çıkan bir acı var."

"Lütuf boş alanları doldurur, ancak onu almak için yalnızca boşluğun olduğu yere girebilir ve bu boşluğu yaratan da lütfun kendisidir."

— Rumi —

Bu, bazı kutsal geleneklerde "Ben varım" durumu olarak adlandırılan kişisel Temel Varlığımızı tam olarak somutlaştırdığımız katmandır. Sufizmde bu, İlahi Olan'ın kişisel bir ifadesi olarak kişisel İnci, Esas Benlik ile özdeşleşmeyle işaretlenir. Hristiyanlıkta bu katman, bireysel benliğin İlahi Olan'ın vece halinde gerçekleşmesini deneyimlediği, Beatific Vision'a ulaşmanın başlangıcını işaret eder.

### ***Dokuzuncu Tabaka: Kişisel Olmayan, Evrensel Varlık.***

Bu durum kelimelerle anlatılamadığından hakkında çok az şey söylenebilir; ne kadar ince ya da yüce olursa olsun tüm olgular ondan kaynaklanır. Eğer arayan, İlahi olanı arayışında ısrar edecek kadar kutsanmışsa, ruh en sonunda varış yerini Tanrı ile mistik birlik içinde ya da bazı geleneklerin dediği gibi bulmuş olacaktır. **Yüceya** da **Mutlak**. Bu, ikili olmayan tam farkındalığın elde edilmesi, bireysel bilincin Tanrı ile tamamen birleşmesi, böylece yalnızca Tanrı bilincinin var olmasıdır. Bireysel benlik ve İlahi olan birdir. Bu bilinç durumu, herhangi bir bireysel varoluş duygusunun ötesindedir ve kişisel olmayan Özsel farkındalık, tezahür eden evrenin çiçek açtığı sınırsız Varlık olarak tezahür eder.

Bu, büyük mistik geleneklerin vaat ettiği nihai varış noktasıdır, ancak bu bilinç durumuna kalıcı bir şekilde ulaşmak son derece nadirdir. Tarihin yalnızca bazı olağanüstü mistikleri ve azizleri hayatlarını bu derin farkındalık halinden gerçek anlamda yaşamışlardır. Ancak çoğumuz en azından tadına bakabiliriz ve çoğu zaman bu yeterlidir. Bu gerçeği bir kez bile tatmak hayatımızı derinden değiştirebilir. Varlık birliğini gerçek bir deneyim olarak bildiğimizde, bir daha ne insanlara, ne kendimize, ne de hayatımızın armağanına aynı gözle bakamayız.

### ***Bilincin Sürekliliği***

Geriye dönüp bu dokuz katmana baktığımızda, bunların gerçeklikle çok az bağlantısı olan hayali alandan, tamamen psikolojik olana ve manevi alana doğru nasıl bir süreklilik oluşturduklarını görebiliriz. 1'den 3'e kadar olan katmanlar öncelikle psikolojiktir. 4'ten 6'ya kadar olan tabakalar psikolojik unsurları (özellikle derinlik psikolojisinden) içerir, fakat aynı zamanda daha genel olarak manevi kategoriye yerleştireceğimiz unsurları da içerir. Bunlar **psikospirituah** bunlar aracılığıyla ilerlememiz, hem psikolojiyi hem de maneviyatı kullanan entegre bir yaklaşımı gerektirir. 7'den 9'a kadar olan katmanların esas olarak ruh alemleriyle ilgili olduğunu görebiliriz.

Enneagram öncelikle 1'den 5'e kadar olan katmanlarda yardımcı olabilir ve daha önceki katmanlarda (1'den 3'e kadar) en güçlüsüdür. Katman 1'den 3'e kadar

"Yılanın derisini soyması gibi ben de kendimi soydum. Sonra kendime baktım ve O olduğumu gördüm."

**EBU YEZİD EL-BİSTAMİ**

"Çünkü Tanrı'nın krallığı içinizdedir."

**NASIRALİ İSA**

Gelişim Düzeylerinin sağlıklı aralığına geçmemize yardımcı olun. 4'ten 6'ya kadar olan katmanlar, sağlıklı bir kişiliği pekiştirmemize ve kimlik duygumuzu kişilikten Öz'e aktarma sürecini başlatmamıza yardımcı olur. 7'den 9'a kadar olan katmanlar, Temel Benliğin farkına varılmasını ve olgunlaşmasını içerir ve Seviye 1'deki (Gelişme Seviyelerinin) ve ötesindeki konularla ilgilenir.

Yolculuğumuz bizi zorlu süreçlerden geçirecek ama unutmamalıyız ki, bu yolculuğun sonunda kalbimizin özlemini duyduğu her şey bizi bekliyor.

## KİŞİLİK ÖTESİNDE

### Öz Burnumuzun Altında

Dönüşüm sürecinde sabırlı ve ısrarcı olmamız gerektiği doğru olsa da Özümüzü deneyimlemek sandığımız kadar zor değil. Aslında egonun bunu yapmaya karşı temel savunmalarından biri, maneviyatın nadir, uygulanamaz ve çok uzak bir şey olduğu inancıdır. Aslında mistiklerin bizi temin ettiği gibi düşündüğümüzden daha yakın; hiçbir yere gitmemize ya da hiçbir şey başarmamıza gerek yok. Öğrenmemiz gereken şey şu **Kendimizden kaçmayı bırakmak için**. Kendimizi gerçekte olduğumuz gibi -doğruluğumuzu ve yanlışlığımızı- gördüğümüzde, bir dönüşüm sürecine başlarız. **öğrenmeyi unutmak** kendimizi terk etme ve yanılsamalar, tepkiler ve savunmalar içinde yaşama alışkanlığı.

İyi haber şu ki siz zaten buradasınız: Özünüz zaten tamamen ve mükemmel bir şekilde var. Bu sayfayı okuyan kişinin kendisini gerçek ya da “spiritüel” kılmak için hiçbir şey yapmasına gerek yoktur. Kendimizi terk etmemizin ve anı terk etmemizin nedenlerini görmeye başladığımızda, bunu yapmak için nedenlerimiz tükenir. Kişilik tipimizi anlamak bu “nedenlerin” farkına varmamıza yardımcı olur. Olmadığımız biri gibi olmaya çalışmayı bıraktığımızda, gerçek doğamız ortaya çıkar: "gözlemleyip bırakırız" ve gelişimimize müdahale etmeyi bırakırız; belirli bir öz tanımlı savunmayı bırakırız.

Gerçek Doğamız olmak için yeni bir şey öğrenmemize veya bir şey eklememize gerek yok. Ruhsal ilerleme, burnumuzun dibinde olanı, aslında kişiliğimizin katmanlarının altında olanı görmeyi içerir. Dolayısıyla manevi çalışma bir çıkarma, bırakma meselesidir; Zaten mevcut olana bir şey eklemek yerine. Bir bakış açısına göre bu son derece zorlayıcı olabilir çünkü kişiliğimizin kalıpları Varlığımızın çok derinlerine kök salmıştır. Ancak başka bir perspektiften bakıldığında, bu Çalışma'da tüm evrenin desteğine sahibiz. İlahi Bilinç Çalışma'yı yapmamızı ister ve süreçte bizi destekler. Bu nedenle İç Çalışma, devam eden bir gizem ve harikadır.

"[Benlik] sınır çizgisinin en radikal yeniden haritalandırılması veya değiştirilmesi, yüce kimlik deneyimlerinde meydana gelir, çünkü burada kişi kendi öz kimlik sınırını tüm evreni kapsayacak şekilde genişletir."

**KEN WILBER**

"... Kendini gerçekleştirme, yalnızca kişinin gerçek doğasının farkına varmasıdır. Özgürleşmeyi arayan kişi, hiçbir şüpheye ya da yanılgıya kapılmadan, ebedi olanı geçici olandan ayırarak kendi gerçek doğasını idrak eder ve doğal halinden asla sapmaz."

**RAMANA MAHARSHI**

".. Tanrı seni nerede ve ne zaman hazır bulursa, *mutlak* nasıl ki hava berrak ve temiz olduğunda güneşin ona taşması gerektiği ve bundan vazgeçemeyeceği gibi, hareket edin ve içinize taşın."

**MEISTER ECKHART**

kendimizde ve başkalarında ortaya çıktığını görüyoruz. Ancak bunu kendi başımıza yapamayacağımızı, ancak biz olmadan da yapılamayacağını her zaman unutmayın.

### *Yaşayan Anlar*

Budistler şöyle der: "Kutsal insanlar ya da kutsal yerler yoktur, yalnızca kutsal anlar vardır", yani lütuf anları. Hepimiz böyle anları yaşamışızdır. Tamamen canlı ve uyanık olduğumuz gerçek lütuf anları, anılarımızda bile hatırlayabileceğimiz diğer olaylardan tamamen farklı bir niteliğe sahiptir. Önemli anlar çok daha canlı ve gerçektir çünkü hâlâ bizimledirler; dolaysızlığa sahiptirler çünkü yaşamın etkisi bilincimizin donukluğuna nüfuz etmiş ve bizi uyandırmıştır. Korkuyu, direnci ve öz imajı bırakmayı öğrendikçe, bu dönüştürücü anlara daha açık hale geldiğimizi ve bunların ruhumuzu beslediğini fark ederiz. Dolayısıyla bu tür anları henüz kendi isteğimizle üretmesek de, onlara sahip olmamızı kolaylaştıracak koşulları kendimizde yaratabiliriz.

Bu “yaşayan anların” en dikkat çekici yanı, onları tetiklemek için olağanüstü olaylara gerek olmamasıdır. Kahvaltı masasında, banliyö treninde, sokakta yürürken veya bir arkadaşla konuşurken sessizce ve sıklıkla beklenmedik bir şekilde ortaya çıkarlar. Kişisel olarak en tatmin edici manevi deneyimlerden bazılarını, bir kapı koluna bakmaktan veya gerçekten bir tanıdığımız kişinin yüzünü görmekten başka bir şey yapmadan yaşadık. Bu tür deneyimlerin güzelliği karşı konulamaz ve yaşamı değiştirir. Dolayısıyla farkı yaratan ne yaptığımız değil, o ana getirdiğimiz farkındalığın kalitesidir.

Hayatta çok az şey, başka biriyle yüz yüze olduğumuz bir andan daha olağanüstüdür. Başka bir insana gerçekten açık olmak ve mevcut olmak harika ve bazen de bunaltıcıdır. Başka bir kişiyle özgün bir şekilde birlikte olmak, bize her zaman İlahi Olan'ın huzurunda olduğumuzu hatırlatmaya yardımcı olur.

### *Manevi Olgunluğa Doğru*

Birçoğumuz için manevi yolculuğun ilk aşamaları derin ve baş döndürücü deneyimler aramayı içerir. İlahi Olan'ın imalarını, umduğumuz veya öğretilen her şeyin kanıtını istiyoruz. Ve eğer uygulamalarımızda samimi olursak, bu deneyimlerin çoğunu elde ederiz. Ruhun diğer gerçek niteliklerinin yanı sıra şefkati, neşeyi, iç huzuru, gücü ve iradeyi doğrudan biliyoruz. Budistlerin boşluktan söz ederken ne demek istediklerini veya Sufi şairlerinin Sevgili'den söz ederken ne demek istediklerini anlayabiliriz; yetersiz kalabiliriz

"Bilinçli yaşamın nihai armağanı, onu kuşatan gizem duygusudur."

**LEWIS MUMFORD**

"İnsanın temel görevi olan basitçe insan olmaktan daha değerli ve daha zor bir şey yoktur."

**JOHN MACQUARRIE**

## YAŞAYAN ANLAR

**İçinizdeki Work Journal, otuz dakika boyunca hayatınızda sizin için en gerçekçi anları yazın. Bunlar nasıldı? Böyle anlarda nasıl biriydiniz? Bu anlar önemli olaylar mıydı yoksa sıradan olaylar mıydı? Diğer anlarınızdan ne farkı var?**

Mesih'in dirilişinin gizemini tamamen yeni ve kişisel bir şekilde anlayın. Ancak bu deneyimler günlük hayatımızın bir parçası olarak entegre edilmedikçe, belirsiz anılardan (konuşmalara yardımcı olmak veya daha kötüsü, daha "gelişmiş" durumumuzla arkadaşlarımızı etkilemenin yollarından) ibaret kalırlar.

Ancak uygulamamıza sadık kalırsak ve durumun gerçeğini aramaya devam edersek, bu yüce durumların olağanüstü olmadığının farkına varırız; diğer insanlardan daha "özel" olduğumuzu da göstermezler. Daha doğrusu, gerçeğe sadece bir göz attığımızı anlamaya başlarız. Gökyüzü ve deniz kadar temeldir ve insan hayatından ayrılamaz. Vizyonumuzun netleştiğini ve artık gerçekliği gerçekte olduğu gibi deneyimlediğimizi fark ederiz. Ancak bu gerçeklik sevgimizi, değerimizi, bilgeliğimizi, gücümüzü doğrudan deneyimlememizi sağladığı için artık bunların peşinde koşmamıza gerek olmadığını görüyoruz; dolayısıyla artık belirli sahipliklere veya sonuçlara bağlı değiliz. Bizi bu noktaya getirdiği için şükran duyarak ego projelerimizi emekliye ayırabiliriz. Bu aşamada, dünyada sorumlu ve şefkatli davranan, olgun insanlar olarak yaşamakta özgürüz. "Dünyada olmak ama ondan olmamak" ifadesinin gerçek anlamı budur.

Kısa bir süre önce, ben Russ, manevi bir inzivaya çekildiğim sırada bu gerçeğin derin bir idrakine sahip oldum. O zamanlar, Don'un bu kitabın başında anlattığından pek de farklı olmayan bir çalışma dönemindeydik ve ben öğleden sonraları camları silmekle görevlendirilmiştim. Bu aşamada, buna benzer onlarca çalışma döneminde bulundum, dolayısıyla bir zamanlar bu tür durumlarda beni yöneten içsel isteksizlik ve direnç artık asıl sorun değildi. Her ne kadar zor olsa da, bu dönemleri, kendimi daha iyi anlamam ve daha büyük bir iç dengeyi yeniden kurmam için son derece ödüllendirici fırsatlar olarak değerlendirmeyi öğrenmiştim.

Bir yurdun ikinci katında çalışıyordum, yavaş yavaş ve dikkatli bir şekilde camları siliyordum. Bu aktivitenin normal ego gündemleriyle hiçbir ilgisi olmadığı için, görevime devam etmeye çalışırken kişiliğimin mekanizmalarının çılgına dönmesini izlemekte özgürdüm. İyi bir iş yapıp yapmadığımı merak etmek, öğretmenimin çabalarını fark edeceğini ummak, anın önemini düşünmek ve daha birçok düşünce ve fantezi kafamda canlanıyordu. Ancak sonunda daha temel bir şeyi fark ettim: İçimde bir şeyin olduğunu fark ettim.

"Aslında gerçeği bulmamıza rağmen gerçeği aramaya devam etmemizden daha büyük bir gizem yoktur. Gerçeği gizleyen bir şeylerin olduğunu ve gerçekliğe kavuşmadan önce bunun yok edilmesi gerektiğini düşünüyoruz. Ne kadar saçma! Geçmişteki tüm çabalarınıza güleceğiniz bir gün doğacak. Güldüğünüz gün olacak olan da burada ve şimdidir."

**RAMANA MAHARSHI**

"Tek bir çiçeğin mucizesini net olarak görebilseydik tüm hayatımız değişirdi."

**BUDA**

her şeyi “takip etmesi” gerektiğini hissetti. Zihnimin gösteriyi yürütmekle, olayları kaydetmekle, daha sonra kullanmak üzere önemli gözlemleri hatırlamakla ve daha derin bir düzeyde, yalnızca tanıdık değil aynı zamanda gerekli de gelen deneyimime yönelimi sürdürmekle meşgul olduğunu fark ettim. Aslında,

**BENÖyleydi**bu yönelim.

O anda dikkat çekici bir şey oldu. Bu dikkatli yönelimi sürdürmeye gerçekten ihtiyacım olmadığını gördüm. Rahatlayıp kendimi bırakabilirdim ve pencereler yine de yıkanırdı. Bir miktar iç gerilim gevşedi ve birdenbire deneyimim zihinsel faaliyetim tarafından aracısız ve anında hale geldi. Ben sadece Varlık olarak oradaydım: Pencereler yıkanıyordu, bedenim hareket ediyor ve nefes alıyordu, ağaçlardaki yapraklar dışarı doğru hareket ediyordu, her şey akıyordu ama hiçbir ayrılık duygusu yoktu. Ben de dahil olmak üzere dünya, sürekli devam eden, muhteşem derecede güzel bir çiçek açan veya ortaya çıkan tek bir şeydi. Ancak bunların hepsi, gerçekliğin bu akıcı, dönüştürücü oyunu tarafından rahatsız edilmeyen geniş, huzurlu bir sessizlik içinde gerçekleşti. Genellikle gerçekliğin temeli olarak kabul ettiğim şey -gündelik dünya- aslında gerçektir ama daha çok güneş ışığının okyanus yüzeyindeki oyununa benziyordu. Dalgaların üzerindeki parıltıyan yansımaları görebiliyordum ama aynı zamanda aşağıdaki okyanusun derinliğinin de farkındaydım ve kendimin o derinlikte olduğunu biliyordum.

Görevimi bıraktığımda, gerçekliğin bu yönü ile olan bağlantım devam etti ve derinleşti; öyle ki, diğer insanlarla bu genişleyen benlik duygusundan etkileşim kurabildim. Bu "başarı"yla başkalarını etkilemeye gerek duymadım çünkü bunun aslında bir başarı olmadığını, yalnızca dünyanın gerçek doğasına dair bir deneyim olduğunu görebiliyordum. Dahası, diğer herkesin de aynı doğanın bir yönü olduğunu görebiliyordum, o halde kimi etkileyebilirdim?

Bu deneyimin en çarpıcı yanı, Varoluşun derin derinliği olarak kendimin farkında olmanın ve aynı zamanda dünyada oldukça normal bir şekilde işlev görmenin - yemek yeme, konuşma, çalışma ve dinlenme - tamamen mümkün olduğunu görmemdi. Başkalarına saygı duymak ve onları sevmek oldukça doğaldı çünkü aslında durumun gerçek doğasını deneyimlemiştim. Başka bir deyişle, gerçek doğamızın farkına varmak bizi kişiliğimizin arzularından ve yanılsamalarından kurtarır, böylece an be an sadelik, zarafet ve sarsılmaz iç huzurla etkileşime girebiliriz. Kim ve ne olduğumuzu biliyoruz ve o sonsuz içsel huzursuzluk sona eriyor. Hepimizin en büyük ve en değerli armağanını kabul etmekte özgürüz: Varlığımızın, varoluşumuzun anlaşılmaz gizemini.

### ***İşin Kahramanlığı***

Alışkanlıklarımızı, tepkilerimizi ve iç seslerimizi keşfederken keşfettiğimiz en şaşırtıcı şeylerden biri, bunların ne kadarının ebeveynlerimizden miras kaldığıdır. Her ne kadar çoğumuz kendimizi öyle

“Özün ortaya çıkışı, yaşama süreci haline gelir; Hayat artık birbiriyle bağlantısız zevk ve acı deneyimlerinden oluşan bir dizi değil; bir akış, bir canlılık akışıdır.”

AHALmaas

Annemizden ve babamızdan tamamen farklı olduğumuz için, tutum ve davranışlarımızı ne kadar yakından incelersek, bunların ne kadarının psikolojik sorunlarının ve “çözümlerinin” bize aktarıldığını da o kadar çok görürüz. Ebeveynlerimiz de ebeveynlerinin birçok sorununu ve tepkisini nesiller boyu geriye taşıdılar.

Bu perspektiften bakıldığında, alıştığımız kişiliğimize farkındalık getirdiğimizde, sadece kendi sorunlarımızı değil, aynı zamanda soyumuzda nesiller, belki de yüzyıllar boyunca bize zarar veren yıkıcı kalıpları da iyileştirdiğimizi görebiliriz. Bu nedenle kendimiz üzerinde çalışmak, yalnızca kendi acılarımızı ve mücadelelerimizi değil, aynı zamanda tüm atalarımızın acılarını ve mücadelelerini de kurtarır ve bu da onlardan kurtulabilecek insanlar yetiştirmemize yol açar. Bu, insanların nesiller boyu köleliğin ardından özgür olmaları ve özgürlüklerinin kendilerinden önceki tüm nesillerin mücadelelerine anlam ve saygınlık kazandırdığını fark etmeleri ile aynı şeydir.

Bu Çalışma'yı yapmanın bir diğer, belki de daha zorlayıcı nedeni ise şudur: *Yıkıcı kalıpların bir sonraki nesle aktarılmasını önlemek için.* Mesela çevreye ya da ırkçılığa dair pek çok bilinçsiz alışkanlık ve tutumlarımızın kritik bir noktaya ulaştığının farkına varıyoruz. Sonuç olarak, birçok genç ebeveyn, çocuklarının aynı yıkıcı yollara devam etmemesi için yeni sosyal ve çevresel açıdan bilinçli değerleri hayata geçirmek için ellerinden geleni yapıyor. Bu nedenle hem kişisel hem de nesiller açısından bakıldığında, kendimiz üzerinde çalışmak asil bir davranıştır ve bir çocuğa ebeveynlik yapmak bir uyanış çağrısıdır; görmeye, yanıt vermeye ve tüm kalbimizle vermeye. Çocuk yetiştirmek, çoğu insanın manevi bir okula gitmeye en yakın olduğu andır çünkü ebeveynlik, kişinin kendi çocukluk sorunlarını gündeme getirmesi kaçınılmazdır. Çoğu zaman bu konular ya tekrarlanarak ya da bunlara tepki gösterilerek aktarılır. *meğer ki* Kendimiz üzerinde çalışma, sorunlarımızın üstesinden gelme ve geçmişimizi kurtarma fırsatını kullanırız.

Aslında geçmişin alışkanlıklarından kurtulma işi kahramanca bir çabadır. Acılarımızla, kayıplarımızla, öfkemizle ve hayal kırıklıklarımızla yüzleşmek muazzam bir cesaret gerektirir; Acılarımızdan kaçmamak gerçek şefkat gerektirir. Dahası, kişilik kalıplarımızın nesiller arası doğasını görmek, kişisel dönüşümümüzün her zaman tahmin edemeyeceğimiz geniş kapsamlı sonuçlara sahip olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Gerçek anlamda, kendimiz üzerinde çalıştığımızda insan bilincinin evrimine katılıyoruz.

Bugün dünyada çok önemli bir şeyin gerçekleştiğinin herkes farkında. Bu imalar milenyuma verilen tepkilerden başka bir şey olmasa da çoğumuz bunların daha temel bir şeyi, kolektif bilincimizin uyanışını yansıttığını hissediyoruz. Tür olarak bu şekilde yaşamaya devam edemeyeceğimizi ve daha uzun süre hayatta kalamayacağımızı biliyoruz. Aşırı egoizmin pervasızca zamanı

“...Ruhsal açılım hayali bir aleme ya da güvenli bir mağaraya çekilmek değildir. Bu bir uzaklaşma değil, tüm yaşam deneyimlerine, hiçbir ayrılık olmadan, bilgelikle ve iyi yürekle dokunmaktır.”

**JACK KORNFIELD**

"En büyük ihtiyacımız, içimizdeki daha derin bir gerçekliğe sadık kalarak hayatı kutsamaktır. Artık duamızın doğuştan hakkımız için olduğunu, tamamen olmasa da kaybolan ve çoktan unutulmuş bireysel ego benliğinin dönüşümünü hızlandırmak için bir araç olarak verilmiş hakkımız için olduğunu görebiliyoruz, çünkü onun tadının anısı orada, beni çağırıyor, bana hatırlatıyor."

**CHRISTOPHER FREEMANTLE'IN**

tüketim ve bireyselliği kavramak bitti. Onlar kendi yollarına gittiler ve zararlı sonuçlarını küresel ölçekte görüyoruz. Enneagram, çağımızda insanoğluna, bireysel ego benliğinin dönüşümünü hızlandırmak için bir araç olarak verilmiş olabilir. Dünyanın her yerindeki ruhsal öğretmenler gezegendeki bilinçte bir değişimin gerekliliğinden bahsediyor ve bu ikisi birbiriyle bağlantılı olabilir.

İnsanlığın nereye gittiğini bilmek henüz mümkün olmayabilir ama eğer Enneagram uyanışımızı hızlandırırsa, o zaman derin ve geniş kapsamlı etkileri olacaktır. Birkaç yüz kişi bile uyanıp tamamen bilinçli yaşamlar yaşamaya başlasa, dünya tarihi şüphesiz değişirdi.

Dönüşüm, sıradan bakış açımız değiştiğinde ve gerçekte kim olduğumuza dair yeni bir anlayışa ulaştığımızda gerçekleşir. Bununla birlikte, gerçekte kim olduğumuzun farkındalığının -tüm lütuf anlarında olduğu gibi- yalnızca **her zaman şimdi**. Her şey söylendiğinde ve yapıldığında, Enneagram'ın bilgeliği budur.



## ► ►THEÇ A L I Ş M A N I N A Ş A M A L A R I

*Eğer kendimizi gerçekten gözlemlemeye çalışırsak,  
gerginliklerimizin ve alışkanlıklarımızın farkına varırdık.*

*Gerginliklerimizin ve alışkanlıklarımızın farkına  
varırsak,  
bırakır ve rahatlardık.*

*Eğer kendimizi bırakıp rahatlasaydık, duyumların  
farkına varırdık.*

*Eğer duyumların farkında olsaydık, izlenimler alırdık.*

*Eğer izlenimler alsaydık, o ana uyanırdık.*

*Eğer o ana uyansaydık, gerçekliği deneyimleyecektik.*

*Eğer gerçekliği deneyimlemiş olsaydık, kişiliğimiz  
olmadığımızı görürdük.*

*Kendi kişiliğimiz olmadığımızı görebilseydik, kendimizi  
hatırlardık.*

*Eğer kendimizi hatırlasaydık, korkularımızdan ve  
takıntılarımızdan kurtulurduk.*

*Eğer korkularımızı ve takıntılarımızı bıraksaydık, Tanrı  
bize dokunurdu.*

*Eğer Tanrı bize dokunsaydı, Tanrı ile birlik arardık.*

*Eğer Tanrı ile birlik arayışında olsaydık, Tanrı'nın  
istediğini yapardık.*

*Eğer biz Allah'ın istediğini isteseydik, dönüşürdük.*

*Eğer dönüşseydik, dünya da değişirdi.*



# T E Ş E K K Ü R L E R

Öğretmenlerin bile öğretmenleri vardır ve biz de istisna değiliz. Bazıları pek bilinmiyor, bazıları ise herkes tarafından biliniyor. Bizi en çok etkileyen Büyük Öğretmenleri (Buda, İsa ve Muhammed) ve daha çağdaş öğretmenleri (Gurdjieff, Krishnamurti, Dogen, Jellaludin Rumi, Sri Aurobindo ve Sri Nisargadatta) hatırlamadan herhangi bir teşekkür yazısı yazmak imkansızdır. Maharaj. Bu kitaba ilham veren onların ruhudur ve bunun bu sayfalarda da yankılanacağını umuyoruz.

Ayrıca, insan dönüşümünün Büyük Çalışmasındaki kişisel öğretmenlerimize, Jerry Brewster, Alia Johnson ve Hameed Ali'ye (AH Almaas adı altında yazıyor) yıllar boyunca bize rehberlik ettikleri için teşekkür etmek ve teşekkür etmek istiyoruz. Onların kişisel bütünlüğü, bilgeliği ve mizah anlayışı bir ilham kaynağı ve büyük bir nimet oldu. Her şeyden önce, onların insanlığı ve gerçek maneviyatlarının derinliği, nasıl "dünyada olun ama dünyada değil" olunacağının değişmez bir örneği olmuştur.

Öğrencilerimiz ve dostlarımız sürekli soru, ihtiyaç ve önerileriyle bu projeye doğrudan katkıda bulundular. Yazdığımız son üç yıl boyunca, kitabın gerçek insanların seslerinde yankı uyandırabilmesi için çoğundan deneyimlerini bize göndermelerini istedik. Cömert yanıtları için aşağıdaki kişilere teşekkür etmek isteriz: Brenda Abdilla, Sarah Aschenbach, Annie Baehr, Barbara Bennett, Ann-Lynn Best, Bryann Bethune, Nancy Boddeker, Marion Booth, Jane Bronson, Katherine Chernick, Mona Coates, Les Cole, Kate Corbin, Martha Crampton, Ginny Cusack, Jack DeSantis, Alice Downs, Robin Dulaney, Arlene Einwalter, Diane Ellsworth, David Fauvre, Rod Ferris, Peg Fischer, Cathie Flanigan, Lisa Gainer, Belinda Gore, Brian Grodner, Joe Hall, Anita Hamm , Paul Hanneman, Robert Harnish, Helen Hecken, Jane Hollister, John Howe, Andrea Isaacs, Ed Jacobs, Jim Jennings, Joan Jennings, Dan Johnston, Michelle

Jurika, George Kawash, Ann Kirby, Ken Kucin, Tomar Levine, Lori Mauro, Doris McCarthy, Gil McCrary, Colleen McDonald, Damon Miller, Maurice Monette, Leslie Moss, Tal Parsons, Connie Pate, James Peck, Gillette Piper, Marie-Anne Quenneville, Joyce Rawlings-Davies, Richard Reese, Joan Rhoades, John Richards, Sylvia Roeloffs, Tony Schwartz, Marin Shealy, Cynthia Smith, Dan Stryk, Lois ve Bob Tallon, Vanessa Thornton, Kathleen Tomich, Terri Waite ve Gloria White. Hikayeleri doğrudur ancak gizliliklerini korumak için adlarını (ve bazen bazı ayrıntıları) değiştirdik. Ayrıca Japonya Enneagram Derneği üyelerine, özellikle Bay Hayashi'ye, ayrıca Tim McLean ve Yoshiko Takaoka'ya da teşekkür ediyoruz. Ayrıca QUEST'i geliştirmemize ilham veren öğrencimiz ve meslektaşımız Carl Dyer'a da özel teşekkürlerimizi ve teşekkürlerimizi sunarız.

Ayrıca, Enneagram Enstitüsü'nün operasyonlar direktörü Dan Napolitano'ya ve baş hukuk müşaviri Brian Taylor'a, bu kitabı yazmamız için geçen yıllar boyunca verdikleri destek için yorulmak bilmez çabalarına teşekkür etmek isteriz. Enstitü'nün işleriyle ilgilenemediğimiz birçok gün oldu ve Dan ile Brian sabırla görevlerimizi yerine getirerek kafamızdaki büyük yükü kaldırdılar. Sağlığımızı ve refahımızı sürdürmemize kendi yöntemleriyle yardımcı olan Ampara Molina, MD Karl Goodman ve Rocky Knutsen'e de teşekkürler.

Brian Taylor ve Nusa Maal, her fırsatta tavsiye almak için güvenilir sondaj kurullarının yanı sıra ikimize de muazzam destek oldular. Benzer şekilde, temsilcimiz Susan Lescher'a ve danışman editörümüz Linda Kahn'a taslağın yapılandırılmasındaki muhteşem yardımlarından dolayı destekleri için teşekkür etmek istiyoruz. Ayrıca Bantam Books editörümüz Toni Burbank'a, Enneagram'ı insanların hayatlarını dönüştürmelerine yardımcı olacak pratik bir kitap aracılığıyla dünyaya sunma vizyonumuzu paylaştığı için teşekkür ederiz.

Russ ayrıca ebeveynleri Al ve Honey Hudson'ın yanı sıra kız kardeşleri Lorraine Mauro ve ailesinin yanı sıra Meredith Van Withrow ve ailesine de teşekkür etmek istiyor. Arkadaşlarım Laura Lau Kentis, Russell Maynor, Steve Varnum, Molly MacMillan, Karen Miller, Maggi Cullen, Stacey Ivey, Tucker Baldwin, Peter ve Jamie Faust, Mark Nicolson, Joan Clark, Richard Porter, Janet Levine, Nancy'ye yürekten şükranlarımı sunuyorum. Lunney, Julia Connors, Lisa Morphopoulos, Butch ve Wendy Taylor, Jerry ve Vivian Birdsall, Paula Phillips, Randy Nickerson, Tony Schwartz, Deborah Pines, Lee ve Mana Restaurant personeli, Mark Kudlo, David Santiago, Alan ve Kathy Fors, Franc D Ambrosio, DC Walton ve Mindi McAlister. Ayrıca Jeanne Hay, Scott Layton, Rennie Moran, Morton Letofsky ve Michael Gruber'dan aldığım şefkatli rehberlik için şükranlarımı sunmak istiyorum. Ridhwan Okulundaki arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yolda paylaştığımız sayısız anlar. La Rosita Restaurant'taki arkadaşlarıma da, her gün el yazmalarıyla dolu sofralar kurmama izin verdikleri için teşekkür ederim. Ayrıca bana isim veren ve beni bu dünyaya kabul eden büyükannem Meredith Eaton'a da teşekkür etmek isterim. Bu kitabın yazılması sırasında vefat etti, ancak onun nazik ve nazik davranışları, onu tanıyan hepimiz tarafından uzun süre hatırlanacak.

Son olarak, hayatımda sürekli olarak sarsılmaz bir destek ve sevgiyle ortaya çıkan Don'la olan dostluğumun olağanüstü nimetini özellikle belirtmek isterim. Neredeyse her gün Don'un dehasından, belagatinden ve mizah anlayışından etkileniyorum ve onun cömert ruhundan ve bu Çalışma'ya olan bağlılığından derinden etkileniyorum.

Don, süregelen sevgi ve destekleri için tüm öğrencilerine, ailesine ve arkadaşlarına teşekkür eder. Daha önceki kitaplarımda da bahsedildiği için burada yeniden isimlendirmeyeceğim. Kim olduklarını biliyorlar. (Birçoğunun kişisel deneyimleriyle bu kitaba katkıda bulunduğunu yukarıda belirtmiştik.) Yine de Ruben St. Germain, Geoff Edholm, Charles Aalto, Rick Horton ve Anthony Cassis'i özellikle anmak isterim.

Son olarak, önceki kitaplarımda Russ'a dostluğu için teşekkür etmiş olsam da, bu dostluğun nimetlerini bir kez daha takdir etmek ve Russ olmasaydı hayatımın tamamen farklı olacağına ikna olduğumu söylemek isterim. ama Enneagram'ın geleceği de öyle. Onun sadece bana değil, dünyaya önemli bir manevi öğretmen olarak gönderilmiş olağanüstü bir ruh olduğuna inanıyorum.

Her şeyden önce, ikimiz de, bu kitabın yazılması için harcanan çabalar boyunca destekleyici Mevcudiyet olduğuna inandığımız İlahi Ruh'u takdir etmek istiyoruz. Aldığımız destek ve rehberlik için şükranlarımızı sunuyoruz ve kendimizi, çalışmalarımızı ve yaşamlarımızı Büyük Çalışma olan insanlığın kurtuluşu ve dönüşümüne adadık.

Don Richard Riso  
Russ  
HudsonAğusto  
1999

## KİTAP

## OGRAFI

- Almaas, AHElmas Kalp.Ciltler. 1-4. Berkeley, CA: Diamond Books, 1987-1997.
- . **Öz.**York Plajı, ME: Samuel Weiser, 1986.
- . **Fiyatın Ötesinde İnci.**Berkeley, CA: Diamond Books, 1988.
- . **Varoluş Noktası.**Berkeley, CA: Diamond Books, 1996.
- . **Boşluk.**Berkeley, CA: Diamond Books, 1986.
- Andrews, Frank.*Sevme Sanatı ve Uygulaması.*New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1991.
- Barks, Coleman ve diğerleri.*Temel Rumi.*San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995.
- Beck, Charlotte.*Özel birşey yok.*San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.
- Bennett, JGEnteagram Çalışmaları.York Plajı, ME: Samuel Weiser, 1983.
- Bradshaw, John.*Bradshaw. Aile Üzerine.*Deerfield Beach, FL: Sağlık İletişimi, 1988.
- . **Eve dönüş.**New York: Bantam Kitapları, 1990.
- Cameron, Julia ve Mark Bryan.*Sanatçının Yolu.*New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1992.
- DeMello, Anthony.*Farkındalık.*New York: Doubleday, 1990.
- . **Aşkın Yolu.**New York: Double Day, 1991.
- Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*,4. baskı. Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994.
- Epstein, Mark.*Düşünür Olmayan Düşünceler.*New York: Temel Kitaplar, 1995.
- Epstein, Perle.*Kabala, Yahudi Mistiklerinin Yolu.*Boston: Shambhala, 1988.
- Fremantle, Christopher.*Dikkat Üzerine.*Denville, NJ: Indication Press, 1993. Goleman, Daniel.*Duygusal zeka.*New York: Bantam Kitapları, 1995.
- Greenberg, J. ve Stephen Mitchell. *Psikanalitik Kuramda Nesne İlişkileri.* Cambridge, MA: Harvard University Press-, 1983.
- Guntrip, Harry.*Şizoid Olaylar, Nesne İlişkileri ve Benlik.*Madison, CT: Uluslararası Üniversiteler Yayınları, 1995.
- Gurdjieff, GI~~Beelzebub~~'un Torununa Hikayeleri.New York: Viking Arkana, 1992.
- .*Gerçek Dünyadan Görünüm.*New York: Dutton, 1975.
- Hales, Dianne ve Robert Hales.*Zihnin Bakımı.*New York: Bantam Kitapları, 1995.

- Halevi, Z'ev Ben Shimon. *Kabala Yolu*. York Plajı, ME: Samuel Weiser, 1976.
- Hanh, Thich Nhat. *Zihniyet Mucizesi*. Boston: Beacon Press, 1975.
- Hinsie, Leland ve Robert Campbell. *Psikiyatri Sözlüğü*, 4. baskı. New York: Oxford University Press, 1970.
- Horney, Karen. *Nevroz ve İnsan Büyümesi*. New York: WW Norton, 1950.
- .İç Çatışmalarımız. New York: WW Norton, 1945.
- Ichazo, Oscar. *Metafizik ve Protoanaliz Arasında*. New York: Arica Institute Press, 1982.
- .Oscar Ichazo'yla röportajlar. New York: Arica Institute Press, 1982.
- Isaacs, Andrea ve Jack Labanuskas, "Oscar Ichazo ile Röportaj", Bölüm 1-3, *Enneavram Aylık*, Cilt 2, Sayılar 11 ve 12, 1996 ve Cilt. 3, Sayı 1, 1997.
- Johnson, Stephen. *Karakter Stilleri*. New York: WW Norton, 1994.
- Jung, CG *Psikolojik Türler*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974. Kasulis, TP *Zen Eylemi, Zen Kişisi*. Honolulu: Hawaii Üniversitesi Yayınları, 1981. Kernberg, Otto. *Sınırdaki Koşullar ve Sınırdaki Narsisizm*. New York: Jason Aronson, 1975.
- Knaster, Mirka. *Vücudun Bilgiğini Keşfetmek*. New York: Bantam Books, 1996.
- Kornfield, Jack. *Kalpli Bir Yol*. New York: Bantam Kitapları, 1993.
- Krishnamurti, J. *Dikkat Alevi*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1984. Leonard, George ve Michael Murphy. *Bize Verilen Hayat*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1995.
- Lowen, Alexander. *Narsisizm*. New York: Macmillan, 1983.
- Mahler, Margaret S., Fred Pine ve Anni Bergman. *İnsan Bebeğinin Psikolojik Doğuşu*. New York: Temel Kitaplar, 1975.
- Maslow, İbrahim. *İnsan Doğasının Daha Uzağı*. New York: Esalen Kitapları, 1971.
- Matt, Daniel. *Temel Kabala*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1994. Millon, Theodore. *Kişilik Bozuklukları*. New York: John Wiley & Sons, 1981. Moore, James. *Gurdjieff Bir Efsanenin Anatomisi*. Rockport, MA: Element, 1991. Mouravieff, Boris. *Gnosis*. Ciltler. 1-3. Newbury, MA: Praxis Institute Press, 1989. Orijinal Fransızca baskısı, 1961.
- Napier, Nancy J. *Bilinçli Yaşam için Kutsal Uygulamalar*. New York: WW Norton, 1997. Naranjo, Claudio. *Karakter ve Nevroz*. Nevada City, CA: Ağ Geçitleri/IDHBB, 1994.
- Nicoll, Maurice. *Gurdjieff ve Ouspensky'nin Öğretisine İlişkin Psikolojik Yorumlar*. Ciltler. 1-5. Boston: Shambhala, 1955, 1980.
- Nisargadatta, Maharaj. *Ben ki*. Maurice Frydman'ın çevirisi. Durham, NC: Acorn Press, 1973, 1982..
- Değil, CSGurdjieff'in öğretileri. Londra: Arkana, 1961, 1990.
- Oldham, John ve Lois Morris. *Kişilik Otoportresi*. New York: Bantam Kitapları, 1990.
- Olsen, Andrea, Caryn McHose ile birlikte. *Vücut Hikayeleri*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1991.
- Ornstein, Robert. *Benliğin Kökleri*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.
- Ouspensky, PD *Mucizeyi Arayışta*. New York: Harcourt, Brace ve Dünya, 1949.
- .Dördüncü Yol. New York: Eski Kitaplar, 1957, 1971.
- Plotinos. *Ennead'ler*. New York: Penguin Kitapları, 1991.
- Powell, Robert. *Sri Nisargadatta Maharaj'ın Bilgiği*. New York: Globe Press Books, 1992.

- Riso, Don Richard. *Kişilik Türünüzü Keşfetmek*. Boston: Houghton Mifflin, 1992, 1995.
- *Enneagram Dönüşümleri*. Boston: Houghton Mifflin, 1993.
- *Enneagramı Anlamak*. Boston: Houghton Mifflin, 1990.
- Riso, Don Richard, Russ Hudson'la birlikte. *Kişilik tipleri*. Boston: Houghton Mifflin, 1987, 1996.
- Rudolph, Kurt. *Gnosis: Gnostisizmin Doğası ve Tarihi*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1987.
- Rumi, Mevlana Celaeddin. *Hatıra Mücevherleri*. Camille ve Kabir Helminski tarafından çevrildi. Putney, VT: Eşik Kitapları, 1996.
- Satir, Virginia. *Yeni İnsan Yaratımı*. Mountain View, CA: Bilim ve Davranış Kitapları, 1988.
- Schimmel, Annemarie. *Sayıların Gizemi*. New York: Oxford University Press, 1993.
- Schimmel, Süleyman. *Yedi ölümcül günah*. New York: Free Press, 1992.
- Scholem, Gershom. *Kabala'nın kökenleri*. Princeton, NJ: Yahudi Yayın Topluluğu, Princeton University Press, 1962.
- Şah, İdris. *Hayal Karavanı*. Londra: Octagon Press, 1968.
- *Nasıl öğrenileceğini öğrenmek*. Londra: Octagon Press, 1978.
- *Dervişlerin Hikayeleri*. New York: Arkana/Penguen, 1967.
- Shapiro, David. *Nevrotik Stiller*. New York: Temel Kitaplar, 1965.
- Smith, Huston. *Unutulan Gerçek*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1985.
- Speth, Kathleen Riordan. *Gurdjieff Çalışması*. Berkeley, CA: And/Or Press, 1976.
- Tart, Charles, ed. *Transpersonal Psikolojiler*. New York: Harper & Row, 1975.
- *Uyanmak*. Boston: Shambhala, 1986.
- Taylor, Thomas. *Pisagorcuların Teorik Aritmetiği*. York Plajı, ME: Samuel Weiser, 1983.
- Tracol, Henri. *Doğru Olan Şeylerin Tadı*. Rockport, MA: Element, 1994. Trungpa, Chogyam. *Spiritüel Materyalizmi Kesmek*. Boston: Shambhala, 1973.
- Walsh, Roger ve Frances Vaughn. *Egonun Ötesindeki Yollar*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher/Perigee, 1993.
- Wegscheider-Cruse, Sharon. *Bir şans daha*. Palo Alto, CA: Bilim ve Davranış Kitapları, 1981.
- Wilber, Ken. *Ruhun Gözü*. Boston: Shambhala, 1997.
- *Seks, Ekoloji, Maneviyat*. Boston: Shambhala, 1995.
- *Bilinç Spektrumu*. Wheaton, IL: Quest Books, 1977, 1993.

## ENNEAGRAM KİTAPLARI ÜZERİNE BİR NOT

Enneagram hakkında çok sayıda kitap şu anda mevcuttur. Ancak aralarındaki tutarsızlıklar ve çelişkiler okuyucuların kafasını karıştırdı. Bizîlişkiler, iş dünyası, maneviyat ya da herhangi başka bir konu hakkındaki Enneagram kitaplarının, Enneagram türlerine ya da bir bütün olarak Enneagram'a ilişkin çarpık kavramlara dayanımları durumunda pek işe yaramayacağına kuvvetle inanıyorum.

İyişiyle kötüsüyle, "Enneagram" diye bir şey yoktur; yalnızca onun farklı yazarlar tarafından farklı yorumları vardır. Bu sistemle ilgilenenlerin bu nedenle tüm Enneagram kitaplarını (bizimki dahil) eleştirel bir şekilde okumaları, kendileri için düşünceleri ve her zaman her şeyi kendi deneyimlerine göre değerlendirmeleri tavsiye

# D A H A F A Z L A B İ L G İ İ Ç İ N

Yerel kitapçınız size Don Richard Riso'nun diğer kitaplarının kopyalarını sağlayabilir:*Kişilik tipleri*(1996, Russ Hudson ile birlikte revize edilmiş baskı),*Enneagramı Anlamak*(1990),*Kişilik Türünüzü Keşfetmek: Yeni Enneagram Anketi*(1995, şunları içerir:*Riso-Hudson Enneagram Tipi Göstergesi*; RHETI anketi) ve*Enneagram Dönüşimleri*(1993). RHETI'nin kendi kendine puanlanan ayrı çıktısını sipariş etmek veya RHETI'nin Don Riso ve Russ Hudson tarafından eğitilip sertifikalandırılmış bir Enneagram öğretmeni tarafından yorumlanmasını sağlamak için lütfen bölgenizdeki bir öğretmene ücretsiz yönlendirme için aşağıdaki adresten Enneagram Enstitüsü ile iletişime geçin. .

Don Richard Riso ve Russ Hudson, üç bölümden oluşan kapsamlı bir Enneagram Profesyonel Eğitim Programı sunuyor. Eğitim, Enneagram'ın ciddi öğrencilerine sistemi öğretme ve sistemi kişisel gelişim, eğitim, terapi, danışmanlık, maneviyat, iş ve ilişkiler gibi çok çeşitli alanlarda uygulama konusunda donatmak için tasarlanmıştır. Daha fazla bilgi için lütfen Enneagram Enstitüsü ile iletişime geçin.

Enneagram atölyeleri, iş seminerleri, yeni yayınlar ve ses bantları hakkında bilgi almak veya bölgenizdeki atölye çalışmaları için adınızın e-posta listelerine eklenmesini sağlamak amacıyla Don Richard Riso ve Russ Hudson ile iletişime geçmek için lütfen aşağıdaki adresle iletişime geçin:

Enneagram EnstitüsüSM  
222 Riverside Yolu, Süit 10  
New York, NY 10025  
Telefon: (212) 932-3306  
Faks: (212) 865-0962  
E-posta: [ennpertype@aol.com](mailto:ennpertype@aol.com)  
İnternet sitesi: [www.EnneagramInstitute.com](http://www.EnneagramInstitute.com)





DON RICHARD RISO, MA, günümüz dünyasında Enneagram'ın önde gelen yazarlarından ve geliştiricilerinden biridir. Alanında en çok yayınlanmış ve en çok satan yazar, Enneagram Kişilik Tipleri, Inc.'in başkanı ve Enneagram Enstitüsü'nün kurucu ortağıdır. Yirmi yılı aşkın bir süredir Enneagram öğretiyor ve Uluslararası Enneagram Derneği'nin kurucu direktörlerinden biri. En çok satan dört kitabının İngilizce, Almanca, İtalyanca, Japonca, Çince, Korece ve İspanyolca baskıları mevcuttur. On üç yıldır Cizvit'ti, İngilizce ve felsefe diplomalarına sahipti, Cizvit onur topluluğu Alpha Sigma Nu'ya seçildi ve Stanford'da iletişim (sosyal psikoloji) alanında Ford Vakfı Üyesiydi.



RUSS HUDSON günümüzün Enneagram dünyasının önde gelen akademisyenlerinden ve yenilikçi düşünürlerinden biridir. Enneagram Kişilik Tipleri, Inc.'in genel müdürü ve Enneagram Enstitüsü'nün kurucu ortağıdır. 1991'den bu yana Enneagram Profesyonel Eğitim Programlarında ortak ders vermektedir ve Uluslararası Enneagram Derneği'nin kurucu direktörü ve eski başkan yardımcısıdır. Don Riso'ya yazılı olarak yardımcı oldu